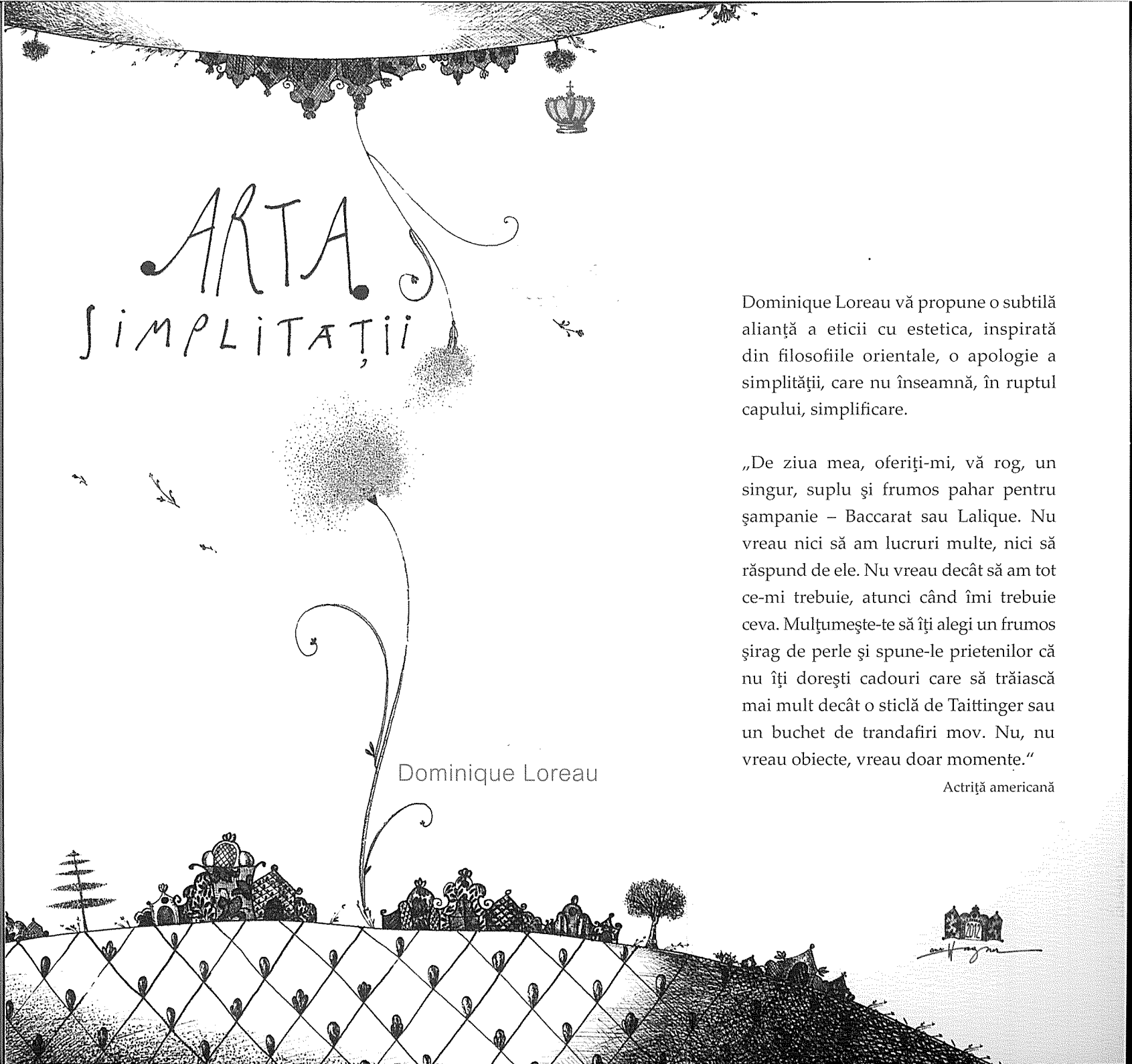
ARTA SIMPLITĂȚII

Dominique Loreau

Dominique Loreau vă propune o subtilă alianță a eticii cu estetica, inspirată din filosofiile orientale, o apologie a simplității, care nu înseamnă, în ruptul capului, simplificare.

„De ziua mea, oferiți-mi, vă rog, un singur, suplu şi frumos pahar pentru şampanie – Baccarat sau Lalique. Nu vreau nici să am lucruri multe, nici să răspund de ele. Nu vreau decât să am tot ce-mi trebuie, atunci când îmi trebuie ceva. Mulţumeşte-te să îţi alegi un frumos şirag de perle şi spune-le prietenilor că nu îţi doreşti cadouri care să trăiască mai mult decât o sticlă de Taittinger sau un buchet de trandafiri mov. Nu, nu vreau obiecte, vreau doar momente."

Actriță americană

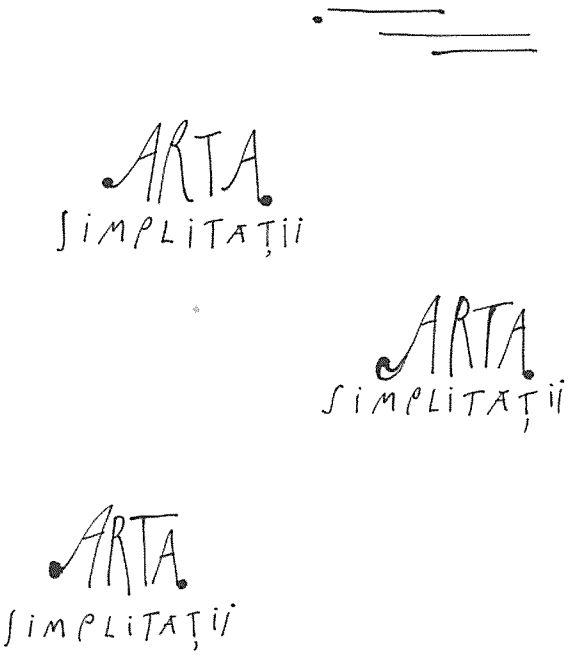


Stil şi simplitate

„Când o femeie se simte perfect îmbrăcată, poate să uite de ea. Este ceea ce se cheamă farmec. Cu cât veţi uita de voi, cu atât veţi avea mai mult farmec."

SCOTT FITZGERALD, *Blândeţea nopţii*

Se spune că femeile care poartă negru au o viaţă colorată. Celebrul designer Yohji Yamamoto explică astfel pasiunea sa pentru negru: culoarea în vestimentaţie îi incomodează pe ceilalţi, îi deranjează, e inutilă. Negrul şi albul oferă totul. Au un tip de frumuseţe absolută şi ne permit să atingem esenţialul (culoarea pielii, a părului, a ochilor, a unei bijuterii – totul iese în evidenţă mai bine pe negru sau alb, uneori pe bej sau bleumarin). Evitaţi în general materialele cu imprimeu, cu flori, pestriţe, cu picăţele sau în dungi.



Creat cu pasiune şi savoir-faire. Un volum Baroque Books & Arts.

Dominique Loreau

ARTA SIMPLITĂȚII

traducere din limba franceză de
LUIZA VASILIU

SAVOIR-VIVRE

Colecție coordonată de Dana MOROIU

Dominique Loreau, L'ART DE LA SIMPLICITÉ
© Editions Robert Laffont, Paris, 2005

© Baroque Books & Arts, 2012

Coperta © Baroque Books & Arts
Imaginea copertei: Ana WAGNER
Concepție grafică: Dana MOROIU, Corneliu ALEXANDRESCU
Redactor: Adriana BĂDESCU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
LOREAU, DOMINIQUE
Arta simplității / Dominique Loreau;
trad.: Luiza Vasiliu. - București: Baroque Books & Arts, 2012
ISBN 978-606-93227-5-8
I. Vasiliu, Luiza (trad.)
159.9

Niciun fragment din această lucrare și nicio componentă grafică nu pot fi reproduse fără acordul scris al deținătorului de copyright, conform Legii Dreptului de Autor.

Tiparul executat de Monitorul Oficial R.A.

Tuturor celor care-și doresc să trăiască
mai simplu, și deci mai bine
din punct de vedere
material,
fizic,
psihologic,
spiritual,
cu scopul de a-i ajuta să exploreze
imensul potențial pe care îl posedă.

„Primăvara aceasta în cabana mea
Absolut nimic,
Absolut totul."

HAIKU DE KOBAYASHI ISSA

Introducere

Am fost dintotdeauna curioasă să aflu ce se petrece în afara Franței, așa că mi-am orientat studiile superioare în această direcție: la nouăsprezece ani, eram asistentă de limba franceză într-un colegiu din Anglia, iar la douăzeci și patru, într-o universitate americană din Missouri. Am putut astfel să descopăr Canada, Mexicul, America Centrală și, bineînțeles, majoritatea statelor americane. Însă de-abia când am vizitat o grădină zen din apropierea orașului San Francisco am simțit o puternică dorință de a cunoaște sursele acestei frumuseți atât de copleșitoare. Așa că am plecat în Japonia, țara care mă fascinase dintotdeauna fără să pot explica exact de ce. Și am rămas acolo.

Să trăiești într-o țară cu un tip de civilizație atât de diferit m-a provocat să mă chestionez neîncetat pe mine însămi și să caut „modul de viață ideal". Așadar, prin eliminări succesive, am înțeles treptat că a mă afla în căutarea simplității era modalitatea cea mai potrivită de a trăi deopotrivă confortabil și conform propriei mele conștiințe.

De ce tocmai Japonia? mă întreabă lumea atunci când spun că trăiesc acolo de douăzeci și șase de ani. O întrebare la care toți cei care, la fel ca mine, au ales această țară ca reședință permanentă, răspund: o pasiune, o nevoie. O țară în care mă simt în largul meu, încântată în fiecare dimineață la gândul noilor descoperiri care mă așteaptă...

Zenul și tot ce are legătură cu el m-au fascinat dintotdeauna: desenul în tuș, templele, grădinile, izvoarele termale, bucătăria, ikebana... Am avut destul de repede șansa să întâlnesc un profesor de *sumi-e* (desen în tuș), care timp de zece ani m-a inițiat nu doar în această artă, dar și în modul de-a gândi al japonezilor: a accepta viața așa cum este, fără a căuta să explici totul, să analizezi, să „diseci". Pe scurt, „a trăi zen".

Pentru că predam franceza într-o universitate budistă, am putut participa la o tabără de inițiere într-un templu zen, Aichi Senmon Nisodo din Nagoya, destinat să formeze călugărițe soto zen. Când am ieșit de acolo, mi-am dat încă o dată seama cât de mult sunt pătrunși japonezii de această filosofie ancestrală, până în cele mai mici detalii ale vieții lor cotidiene, în ciuda aspectului lor foarte modern și *high tech*.

Petrecând mult timp în Japoia, am descoperit că simplitatea e o valoare pozitivă, care îmbogățește.

Filosofi ai Antichității, mistici creștini, budiști, înțelepți ai Indiei... cu toții și-au făcut o misiune din a ne reaminti principiile simplității. Grație ei, putem trăi eliberați de prejudecățile, constrângerile și greutățile care ne fac să ne risipim energia și ne stresează. Ea oferă soluția la multe dintre problemele noastre.

Și totuși, să trăiesc simplu nu mi-a fost foarte... simplu! A fost mai degrabă încununarea unei lente metamorfoze,

dorința din ce în ce mai puternică de a trăi cu mai puțin, dar cu mai multă fluiditate, libertate și lejeritate. Și cu mai mult rafinament. Am realizat treptat că, pe măsură ce mă despovăram, lucrurile care-mi rămâneau încetau să-mi mai fie indispensabile: până la urmă, avem nevoie de foarte puțin ca să trăim. Am dobândit deci convingerea profundă și solidă că suntem cu atât mai liberi și mai împliniți cu cât avem mai puține lucruri. Dar sunt în același timp conștientă că trebuie să fim cu ochii în patru: capcanele consumerismului, ale inerției fizice și mentale și ale negativității ne pândesc la cea mai mică urmă de neatenție.

Născută din însemnările pe care mi le-am făcut de-a lungul anilor petrecuți în Japonia, cartea de față este rodul experiențelor, lecturilor, întâlnirilor, gândurilor mele... și exprimă propriul meu ideal, crezul meu, linia mea de conduită și modul de viață la care aspir și pe care mă străduiesc să-l pun în aplicare. Aceste însemnări, pe care le-am păstrat întotdeauna cu mare grijă și le-am transportat cu mine pentru uz propriu, sunt menite să-mi reamintească ceea ce tind să uit sau să nu pun în practică, dar și ca să-mi pun la încercare propriile convingeri atunci când, în jurul meu, totul merge de-a-ndoaselea. Ele continuă să fie pentru mine o sursă prețioasă de sfaturi și exerciții pe care mă străduiesc să le urmez și să le fac „în doze mici", în funcție de natura dificultăților întâlnite, a nevoilor și a posibilităților mele.

Epoca noastră a început să devină conștientă de pericolele cauzate de excese și opulență, iar femeile care doresc să redescopere bucuriile și binefacerile unei vieți mai simple, mai naturale, sunt din ce în ce mai numeroase. Femei care, dincolo de ispitele tot mai vorace ale

societății de consum, caută sensul vieții lor, rămânând în același timp în armonie cu propria epocă.

Lor li se adresează această carte.

Sper că le va permite să-și însușească, într-o manieră cât mai concretă, arta de a trăi pe deplin: arta simplității.

Partea întâi

MATERIALISM ȘI MINIMALISM

1

EXCESELE MATERIALISMULUI

În societățile occidentale, nu mai știm cum să trăim simplu, avem prea multe bunuri materiale, prea multe variante, prea multe tentații, prea multe dorințe, prea multă hrană.

Risipim și distrugem totul. Utilizăm tacâmuri, stilouri, brichete, aparate foto de unică folosință... a căror fabricație generează poluarea apei, a aerului și deci a naturii. Renunțați începând de astăzi la toată această risipă înainte de-a fi obligate s-o faceți mâine.

Numai după ce ați eliminat inutilul, noi perspective se vor ivi, iar funcțiile esențiale, cum ar fi îmbrăcatul, mâncatul sau dormitul, vor căpăta o altă dimensiune, mult mai profundă.

Nu e vorba aici de atingerea perfecțiunii, ci de trăirea unei vieți mai bogate. Abundența nu aduce cu sine nici grație, nici eleganță. Distruge sufletul și îl întemnițează.

Simplitatea poate rezolva multe probleme.

Încetați să deținеți prea multe lucruri și veți avea mai mult timp pentru a vă ocupa de propriul corp. Și atunci când vă veți simți bine în propriul corp, veți putea uita de el și vă veți cultiva spiritul, având o existență plină de sens. Veți fi pur și simplu mai fericite!

Simplitatea înseamnă să deții puține, lăsând cale liberă pentru ceea ce e esențial și pentru chintesența lucrurilor.

Și apoi... simplitatea e frumoasă, căci ascunde tot felul de minunății.

GREUTATEA POSESIUNILOR (LA PROPRIU ȘI LA FIGURAT)

Nevoia de a aduna

„Aveau cutii și cutii cu lucruri așteptând să fie folosite într-o zi; cu toate astea, cei din familia Klein păreau săraci."

Fragment din *X Files*

Mai toți călătorim prin viață cu un bagaj consistent, uneori excesiv. Nu ar trebui oare să începem să ne gândim și să ne întrebăm de ce suntem atât de atașați de lucruri?

Sunt mulți cei pentru care averea materială reprezintă reflectarea propriei vieți, o dovadă a existenței lor. Ei își asociază în mod mai mult sau mai puțin conștient identitatea și imaginea pe care o au despre sine cu ceea ce posedă. Cu cât au mai mult, cu atât se simt mai în siguranță, mai împliniți. Totul devine obiect al dorinței: bunurile materiale, chilipirurile, operele de artă, cunoștințele, ideile, prietenii, iubiții, călătoriile, vreun zeu și chiar egoul.

Oamenii consumă, dobândesc, acumulează, colecționează. „Au" prieteni și relații, „dețin" diplome, titluri, medalii... Se prăbușesc sub greutatea posesiunilor și uită sau nu-și dau seama că poftele îi transformă în ființe lipsite de viață, supuse dorințelor din ce în ce mai numeroase.

Multe lucruri sunt de prisos, dar nu pricepem asta decât în momentul în care suntem privați de ele. Le folosim pentru că le avem, nu pentru că ne sunt necesare. Câte obiecte nu cumpărăm numai fiindcă le-am văzut la alții!

Indecizie și acumulare

„Lumea cunoașterii e suficient de bogată, încât să ne umple viața, fără a mai avea nevoie de bibelouri inutile care n-ar face decât să pună stăpânire pe mințile și pe orele noastre de relaxare."

CHARLOTTE PÉRIAND, *Une vie de création (O viață în slujba creației)*

Pentru a simplifica, trebuie să facem uneori alegeri dificile. Mulți oameni ajung la capătul vieții înconjurați de tone (la propriu) de obiecte la care nu țin și care nu le folosesc la nimic, din cauză că nu s-au putut hotărî ce să facă cu ele, nu au avut curajul să le dea, să le vândă sau să le arunce. Rămân legați de trecut, de strămoși, de amintiri, dar uită prezentul și nu se gândesc la viitor.

A arunca presupune efort. Cel mai greu nu e să scapi de lucruri, ci să decizi ce e util și ce e inutil. Este o provocare să te desprinzi de anumite obiecte, dar ce satisfacție ai după aceea!

Teama de schimbare

„Nu, oamenilor cumsecade nu le place... Să o iei pe alt drum decât ei!"

GEORGES BRASSENS, *La Mauvaise Réputation (Proasta reputație)*

Cultura noastră se împacă greu cu cei care aleg o viață frugală, căci aceștia reprezintă o amenințare la adresa economiei și a societății de consum. Sunt considerați cetățeni marginali, indivizi potențial periculoși. Persoanele care, din proprie voință, trăiesc modest, mănâncă puțin, risipesc puțin, bârfesc puțin sau deloc, sunt considerate avare, ipocrite, asociale.

Schimbarea înseamnă viață. Noi suntem ambalajul, nu conținutul. Desprinderea de propriile posesiuni ne poate ajuta să devenim așa cum ne-ar fi plăcut să fim.

Mulți sunt cei care vor protesta, spunând că au dus o viață plină de privațiuni în tinerețe și că s-ar face vinovați de risipă dacă ar arunca.

Însă risipă e atunci când arunci ceva ce încă mai poate fi folosit. Dacă arunci ceva care nu mai e bun de nimic, nu înseamnă că faci risipă. Din contră, faci risipă tocmai dacă păstrezi acel lucru!

Pierdem atât de mult loc umplând spațiile, pierdem energie mobilându-ne sufrageria în funcție de ce vedem în revistele de decorațiuni interioare, pierdem timp aranjând, curățând, căutând...

Amintirile ne fac oare atât de fericiți? Mai fericiți? Se spune că lucrurile au suflet. Dar atașamentul față de trecut trebuie oare să dea buzna peste viitor? Să ne țină prezentul pe loc?

Optați pentru minimalism

„Un om e bogat prin lucrurile de care se poate lipsi."

DAVID THOREAU, *Walden*

În arta de a trăi, economia este o filosofie practică, fiindcă a trăi cu puțin îmbunătățește calitatea vieții.

Esența noastră nu se află în lucruri, iar pentru a deveni minimaliști, avem nevoie uneori de un bagaj spiritual și intelectual. Anumite popoare, cum ar fi cel coreean, iubesc instinctiv ceea ce este sobru și epurat. Întreaga lor artă este dovada acestui fapt.

Putem alege cu toții bogăția de a deține puține. Ceea ce contează este curajul de a ne urma convingerile până la capăt.

Disciplină, claritate și voință, acestea sunt condițiile pentru a trăi cu strictul necesar în camere curate și aerisite. Minimalismul cere o disciplină de viață și o mare atenție la detalii. Renunțați la cât mai multe cu putință, încercați să nu vă lăsați invadate de obiecte și mobile, apoi treceți la pasul următor. Ideea însăși a renunțării nu vă va mai preocupa. Deciziile dumneavoastră vor deveni instinctive, stilul vestimentar mai elegant, casa mai primitoare, agenda mai puțin plină. Cumpătarea va ieși la iveală și veți privi viața cu mai multă luciditate. Învățați să renunțați cu delicatețe și cu rigoare deopotrivă.

Opriți-vă o clipă și gândiți-vă la tot ceea ce ați putea face pentru a vă ușura viața.

Întrebați-vă:

- Ce anume îmi complică existența?
- Merită toate?
- Când sunt cel mai fericită?

- A avea e mai important decât a fi?
- Până în ce punct mă pot mulțumi cu puțin?

Un sfat: faceți liste, vă vor ajuta să vă despovărați existența.

Folosiți cât mai puține obiecte cu putință

„Cinci minute îi sunt suficiente unui japonez pentru a se pregăti de o călătorie lungă. Are puține nevoi. Capacitatea sa de a trăi fără poveri, fără mobilă, cu un minimum de haine, îl face superior în această luptă constantă care este viața."

LAFCALIO HEARN, *Kokoro*

Imaginați-vă, oprindu-vă în fața fiecăruia dintre obiectele care vă solicită simțurile, că el se dizolvă deja, că se transformă și că va fi într-o zi praf și pulbere.

Nimic nu e mai dătător de satisfacție decât să știi să cântărești cu metodă și adevăr fiecare dintre obiectele întâlnite în viață: care e utilitatea lor, la ce univers se raportează, ce valoare dau existenței dumneavoastră.

Distingeți care sunt elementele care le alcătuiesc, cât timp pot dura și ce trezesc în voi.

Îmbogățiți-vă mai degrabă corpul cu senzații, inima cu impulsuri, spiritul cu principii, nu viața cu obiecte.

Singura modalitate de a fi liber este, incontestabil, aceea de a nu avea nimic (sau aproape nimic) și, mai ales, de a dori cât mai puține cu putință. Acumulările sunt o povară. La fel multitudinea și fragmentarea.

Scăpați de toate bunurile acestei lumi ca de o veche zdreanță care vă deranjează. Veți atinge atunci gradul ultim al perfecțiunii propriei persoane.

Cum putem primi dacă nu facem loc mai întâi? Nu acordați importanță lucrurilor în detrimentul valorilor umane, muncii dumneavoastră, păcii, frumuseții și libertății și, în general, a tot ceea ce are o viață a sa.

Prea multe lucruri ne invadează, ne iau pe sus și ne deturnează de la esență. La rândul ei, mintea devine la fel de încărcată ca un pod plin cu vechituri acumulate în timp, care ne împiedică să ne mișcăm și să înaintăm. A accepta multitudinea și acumulările duce la confuzie, griji și delăsare.

Ce bine e să arunci totul în portbagajul mașinii și să pleci spre o destinație necunoscută!

Nu vă lăsați pradă lucrurilor

„Făcusem din simplitate principiul unificator al existenței mele. Eram hotărât să nu păstrez decât lucruri reduse la esență. Undeva, într-o asemenea formulă ascetică și spartană, se găsea o binecuvântare, iar eu urma să meditez asupra acestui fapt până când binecuvântarea avea să fie a mea."

MILAN KUNDERA, *Insuportabila ușurătate a ființei*

Nu noi posedăm obiectele. Ele ne posedă pe noi.

Fiecare este liber să aibă ce-i place, dar ceea ce contează mai mult decât orice este să avem atitudinea potrivită față de lucruri, să cunoaștem limitele propriilor nevoi și așteptări de la viață: să știm ce ne-ar plăcea să citim, ce filme am dori să vedem, ce locuri ne-ar bucura peste măsură...

Un ruj, o carte de identitate, o bancnotă sunt de-ajuns într-o geantă. Dacă aveți o singură pilă de unghii, veți ști unde s-o găsiți. Ceea ce e material ar trebui să aibă o

importanță minimă, cu excepția confortului, a calității mediului în care trăiți și a uneia sau două mobile cu adevărat frumoase. A refuza să aveți multe înseamnă a putea aprecia pe deplin tot ceea ce aduce bucurii spirituale, emoționale, intelectuale.

Aruncați tot ceea ce este inutil sau prea uzat. (Sau mai degrabă puneți obiectul în fața blocului, cu o pancartă pe care să scrie că poate să-l ia cine vrea.)

Donați ceea ce mai poate fi folosit (cărți, haine, veselă...) spitalelor și căminelor de bătrâni. Nu veți pierde nimic făcând asta, dimpotrivă: veți câștiga satisfacție și bucurie.

Vindeți bunurile pe care le utilizați rareori sau niciodată. Apoi, după ce ați golit totul, apreciați în sfârșit privilegiul de a nu mai avea nimic de oferit hoților, flăcărilor, moliilor sau invidioșilor. A deține mai mult decât strictul necesar înseamnă a ne atrage noi nefericiri. Și apoi, o știm cu toții, nimeni nu se poate menține la suprafață cu prea multe bagaje.

CASA: SPUNEȚI NU AGLOMERĂRII

Casa trebuie să fie antistresul orașului

„Spațiu, lumină și ordine, iată de ce are nevoie omul ca să trăiască, pe lângă o farfurie cu mâncare și un pat."

LE CORBUSIER

Atunci când o casă e goală, cu excepția câtorva lucruri necesare frumoase și perfecte, ea devine o oază de liniște. Apreciați-o, curățați-o și locuiți-o cu respect, pentru a vă putea proteja comoara cea mai de preț: dumneavoastră însevă.

Atunci când nu mai suntem preocupați de considerațiile materiale, putem în sfârșit să ne împlinim.

Corpul adăpostește spiritul așa cum casa ne adăpostește corpul; spiritul nostru trebuie să fie liber pentru a se putea dezvolta.

Fiecare dintre posesiunile noastre ar trebui să ne reamintească faptul că nu avem nevoie de nimic altceva în afară de acel lucru, și că tocmai utilitatea sa îl face atât de prețios; fără el, nu am putea „funcționa" normal.

Casa ar trebui să fie un loc de relaxare, o sursă de inspirație, un spațiu terapeutic. Orașele noastre sunt suprapopulate, zgomotoase, cu prea multe culori și atracții vizuale care ne agresează și ne rănesc. Casa e cea care trebuie să ne redea energia, vitalitatea, echilibrul, bucuria. Ea reprezintă un mijloc de protecție materială și psihologică, atât pentru corp, cât și pentru spirit.

Nu există doar subnutriția alimentară. Mai există și subnutriția spirituală, și aici intervine casa fiecăruia. Așa cum sănătatea depinde de hrană, ceea ce punem în interiorul spațiului pe care îl locuim are o serie de repercusiuni asupra echilibrului nostru psihologic.

Fluiditate, versatilitate și niciun ornament

„Dragostea pentru abstract e cea care făcea zenul să prefere schițele în alb și negru în locul picturilor atent executate în stilul școlii budiste clasice."

MAI MAI SZE, *Tao în pictură*

„Superfluiditatea" unui interior e ceea ce aș numi o funcție pentru care totul a fost atent plănuit: un interior ideal care ar cere un minimum de întreținere, de ordine

și de muncă, aducând în același timp confort, calm și bucuria de a trăi.

Bauhaus-ul[1], arta shakers[2]-ilor și interioarele japoneze au în comun eficacitatea, flexibilitatea și conceptul MAI PUȚIN PENTRU MAI MULT.

O casă cu mobilier sobru permite mai multă mobilitate. Obiectele și mobilele trebuie să fie ușoare, gata să placă nu doar privirii, ci și trupului. Ochiul trebuie să „simtă" că un covor e moale, că un lambriu e făcut din lemn parfumat și că o cabină de duș e revigorantă. Aruncați la gunoi scrumierele greoaie, covoarele de lână imposibil de ridicat, lămpi în firul cărora vă împiedicați, tapiseriile cusute de mătușa, alămurile care-și pierd strălucirea imediat după ce-au fost lustruite și celelalte o mie de lucrușoare inutile care stau înghesuite pe șemineu, în dulăpioare și etajere.

Gândiți-vă mai degrabă să schimbați anumite detalii arhitecturale, să instalați corpuri de iluminat funcționale, cu lumină blândă, să înlocuiți robinetele stricate... Confortul este o artă fără de care orice formă de decorare e inutilă.

Stilul „fluid" al arhitecților sau stilul „spațiu alb" este unul în care lucrurile există grație golului care le înconjoară. Persoanele care au ales acest tip de estetică în locuința lor fac puține concesii: două, trei cărți, o lumânare parfumată și o canapea mare și confortabilă.

Din punct de vedere psihologic, o încăpere mobilată cu vid cheamă lumina, și tot soiul de influențe benefice vin să o umple. Cel mai neînsemnat lucru devine un obiect de artă și fiecare minut un moment prețios.

---

[1] Școală germană de arhitectură și arte aplicate care a revoluționat la începutul secolului XX domeniul arhitecturii (n.a.).

[2] Societate a creștinilor exilați în Statele Unite care căutau perfecțiunea pe pământ prin intermediul frumuseții „utile" (n.a.).

Un spațiu gol le oferă celor care-l locuiesc sentimentul că dețin controlul asupra propriei lor existențe, pentru că sunt cu totul liberi, ceea ce le aduce un plus de confort și de satisfacție.

Fără vid, nu ar exista frumusețe. Fără tăcere, nu ar exista muzică. Totul capătă o semnificație. O ceașcă de ceai într-o cameră aproape goală va deveni o prezență, înlocuită rapid de cea a unei cărți sau a unui prieten pe micul ecran; într-un spațiu gol, totul devine compoziție, natură moartă, tablou.

Primele case în stil Bauhaus au fost multă vreme criticate pentru austeritate, în ciuda frumuseții lor. Ele erau totuși un model de funcționalitate, de cumpătare, și ar fi putut deveni un templu al simțurilor, cu spațiile lor destinate culturii fizice, băilor de soare, întreținerii și igienei corpului; totul era gândit în vederea confortului.

Puneți-vă casa la dietă

Simplificând spațiul unui interior (făcând, dacă puteți, din trei camere mici una mai mare), debarasându-vă de tot ceea ce nu folosește, vă veți simți ca atunci când vă hrăniți din nou cu alimente naturale după ce ați înghițit numai produse procesate industrial.

Refuzați tot ceea ce nu funcționează cu ușurință. Cereți unui specialist să ascundă până și ultimul fir electric într-o plintă, sub parchet sau într-o centură specială. Schimbați robinetele care nu se închid cum trebuie, dispozitivele zgomotoase de tras apa, cabina de duș prea îngustă, o clanță nepotrivită... toate aceste mici obstacole care vă otrăvesc viața de zi cu zi.

Unul dintre marile avantaje ale epocii noastre este miniaturizarea tehnicilor de comunicare, care necesită din ce în ce mai puțin spațiu pentru a funcționa.

Într-o locuință, nu ornamentele ar trebui să fie esențiale, ci persoanele care se află în ea. Integritatea materiei este cheia confortului. Închideți ochii atunci când faceți o alegere. Și scăpați de acele idei preconcepute conform cărora cașmirul ar fi numai pentru cei bogați. Un pled din pashmina ține mai cald decât două cuverturi puse una peste alta, călătorește din încăpere în încăpere, din mașină în avion, și vă va servi ani întregi, rămânând la fel de frumos și de confortabil.

La capitolul culori, optați pentru o lume monocromă. Culorile obosesc vederea. Negrul, albul, griul sunt în același timp absența și fuziunea tuturor culorilor. Aduc un stil de o simplitate extremă, ca și cum toată complicația ar fi fost eliminată prin distilare.

Suntem spațiul în care trăim

Atunci când luăm în posesie un nou habitat, îl modelăm conform personalității noastre, așa cum am face cu o haină, o carapace, o cochilie.

Ceea ce exprimăm în lume definește adesea ceea ce suntem în noi înșine. Cu toate acestea, mulți oameni sunt indecișI atunci când vine vorba de gusturile lor și de alegerea acelor lucruri care le aduc satisfacții veritabile.

Numai creând un mediu conform cu aspirațiile noastre cele mai profunde putem pregăti în mod conștient legătura care există între eul nostru interior și eul exterior.

Arhitecții și etnosociologii sunt de părere că locuința e cea care se „mulează" pe spiritul unui individ și că o persoană depinde de locul în care trăiește.

Mediul îi modelează personalitatea și îi influențează alegerile. De altfel, înțelegem mult mai bine pe cineva atunci când vedem unde trăiește sau unde a trăit.

Locuința nu ar trebui să fie o sursă de griji, de muncă suplimentară, o greutate în plus sau o povară. Ar trebui, din contră, să ne redea energia.

Cuvântul englezesc *clutter*, care înseamnă „aglomerare, harababură, dezordine", vine de la cuvântul *clog* – cheag. Așa cum un cheag poate perturba circulația sanguină, dezordinea blochează buna funcționare a unui interior.

Prea multe case seamănă cu niște talciocuri, cu muzee de provincie sau cu depozite de mobilă. În Japonia, din contră, o cameră e considerată locuită doar atunci când e ocupată de cineva. Dacă persoana respectivă părăsește încăperea, nu mai rămâne în urma ei niciun fel de acumulare, niciun reziduu al existenței vreunui individ sau al activităților pe care el le-a întreprins. Cum toate obiectele utilizate sunt pliabile și compacte, ele sunt puse într-un dulap după ce au fost folosite (saltea, masă de călcat, birou, măsuță, pernuțe...).

Asemenea încăperi le permit ocupanților lor să se deplaseze fără să fie preocupați de memoria altor prezențe, aparținând acestei lumi sau alteia.

Gândiți-vă în termeni minimali la habitatul dumneavoastră

Concepeți-l compact, confortabil, practic.

A trăi fără efort e țelul suprem. Confortul depinde adesea de spațiu. Spații adecvate, spații eliberatoare, spații generoase... a trăi „condensat" poate fi, în ceea ce privește habitatul, o adevărată virtute. Japonezii, în parte datorită

necesității, în parte datorită religiei și ideilor lor etice, au creat de multă vreme o estetică a supremului, în care detaliile minuscule contează, inclusiv spațiile cele mai mici care, dacă sunt bine amenajate, te fac să uiți de dimensiunea lor.

Un mic colț desăvârșit, o carte bună și o ceașcă de ceai pot produce o satisfacție de nedescris.

A trăi cu foarte puțin poate fi un ideal; dar trebuie să adoptăm o anumită stare de spirit pentru a reuși: să preferăm vidul opulenței, tăcerea cacofoniei, elementele clasice și durabile în detrimentul a tot ce este la modă. Scopul? Să lăsăm suficient spațiu în care să ne putem mișca, să facem în așa fel încât toate obstacolele care nu sunt percepute, în majoritatea timpului, decât în mod inconștient și care ne provoacă un sentiment de claustrofobie, să fie eliminate. O încăpere goală, nudă, poate deveni foarte călduroasă dacă include materiale calde și prietenoase, cum ar fi lemnul, textilele, pluta, paiele...

Un cămin poate fi doar cu puțin mai mare decât un imens cufăr de voiaj care nu ar conține decât strictul necesar, în loc să fie o construcție imuabilă umplută cu lucruri care ar putea „fi de folos la un moment dat".

Vremurile se schimbă, ar trebui și noi să facem la fel, să ne adaptăm conceptelor și noilor moduri de a trăi. Orașele sunt din ce în ce mai aglomerate și va trebui să ne mulțumim, în viitor, cu apartamente mai mici. Le vom cere deci japonezilor să ne arate cum să trăim frumos și înțelept în spații de dimensiuni reduse.

Budoarul, atât de apreciat în secolul al XIX-lea, ar trebui să reapară în machetele arhitecților. Ar conține o chiuvetă, un dulap pentru haine, o bucată de perete acoperită de oglinzi, un colț cu o canapea pentru odihnă, intimitate sau corespondență personală – ar fi un loc în care să te poți simți bine. O astfel de încăpere e la fel de importantă ca baia, unde,

excepție făcând cada și dușul, totul e incomod (machiajul, manichiura, îmbrăcatul, dezbrăcatul și diverse alte activități).

Câțiva metri pătrați folosiți mai bine pot face minuni.

O încăpere goală

O încăpere aparent goală se poate dovedi extrem de luxoasă dacă e amenajată cu detalii bine puse la punct. Ea îi permite ocupantului său să-și golească mintea, ca și cum s-ar afla în holul mare al unui hotel, într-o biserică sau într-un templu. Designul industrial al anilor cincizeci, cu liniile lui drepte și accesoriile cromate, respectă aceleași principii. Nu se rezumă neapărat la „zero", dar dă și el senzația de liniște și ordine.

A simplifica înseamnă până la urmă a înfrumuseța. O înfrumusețare „reducționistă" relaxează.

Da, minimalismul costă mult: câteva bibelouri într-o vitrină sunt mai accesibile pentru buzunar decât niște panouri murale din lemn prețios. Totuși, a trăi minimalist cere ceva mai mult decât o anumită sumă. E vorba de o convingere de nezdruncinat. Ne putem dedica viața ordinii și frumuseții fără a neglija diverse pasiuni: muzica, yoga, colecția de jucării vechi sau de electronice...

Un talisman, în schimb, nu trebuie pus pe același plan cu un simplu element de decor. El e acolo pentru a ne permite să ne regăsim energia personală. Trebuie deci să îi rezervăm o poziție specială.

Încercați, fie și numai pentru o săptămână, să așezați toate bibelourile în afara razei vizuale. Spațiul gol vă va provoca, poate, revelații...

A trăi numai în trecut, pradă amintirilor, înseamnă a uita prezentul și a închide fereastra către viitor.

O locuință frumoasă și „sănătoasă"

Totul în mediul nostru vorbește despre noi. Și dacă acceptăm un design vulgar, va trebui să plătim pentru asta. Atenția la detaliile estetice ne rafinează sensibilitatea. Și cu cât acordăm mai multă importanță detaliilor, cu atât ele ne vor afecta mai mult. După ce am folosit lămpi cu intensitate reglabilă, ni se va părea că un întrerupător care face trecerea bruscă de la întuneric la o iluminare orbitoare este o cruzime. Tot ce nu funcționează la perfecție într-un interior este o mică „bubă", ca o ușoară durere de cap sau un dinte cu un început de carie. O locuință e „nesănătoasă" și atunci când deschidem dulapurile care dau pe-afară de haine și nu găsim nimic bun de purtat. Sau când descoperim în frigider produse stricate, ori când congelatorul seamănă cu Polul Nord. Sau când stăm în fața unor teancuri de cărți și niciuna nu ne trezește interesul. Dulapuri încorporate, corpuri de iluminat montate în pereți și tavane, fleacuri dispărute, iată o locuință în care putem în sfârșit să ne odihnim; un loc care respiră și duce către esențial. Nu faceți niciun compromis cu ceea ce este inutil.

Aduceți energie în locuință

„Parfumurile, culorile și sunetele își răspund reciproc."
BAUDELAIRE

De cinci mii de ani, chinezii practică Feng shui (știința fluxurilor de energie) în spațiile pe care le ocupă. Sunt convinși că suntem în permanență influențați de lumea în care trăim (vremea de afară, persoanele întâlnite, obiectele...) și că ceea ce ne umple zilele ne afectează, ne irită, ne bucură și are un impact continuu asupra noastră, indiferent dacă suntem conștienți de asta sau nu.

Noi înșine influențăm lumea exterioară prin atitudinea noastră, prin felul de a merge, de a vorbi, prin acțiunile noastre. Vibrația generală și radierea noastră acționează și ele asupra ființelor și a ordonării lumii materiale. Astfel, primim și transmitem „ki", această formă de energie vitală.

Feng shui-ul pune mai întâi de toate accentul pe curățenia locului. Dacă aspectul e îngrijit, atunci și restul e la fel. Mintea e mai limpede, deciziile mai corecte.

Intrarea în locuință trebuie să fie primitoare, luminoasă, decorată cu flori: ceea ce se găsește la intrare intensifică trecerea spre interior. O oglindă sau un tablou în culori vesele poate compensa penumbra sau spațiul strâmt. Ki-ul trebuie să circule în casă – fără „blocaje".

Tot ceea ce pătrunde în locuință trebuie să fie o „hrană". Fiecare obiect plasat la intrare va avea un impact sporit. Orice culoare va conferi ki-ului puterea sa vibratorie.

În schimb, unghiurile transmit un ki „spart". Este deci recomandat să le îmblânzim, de pildă cu o plantă cu frunze rotunde. Întreaga atmosferă a camerei se va schimba.

Sunete, culori, materiale, plante, toate trebuie să aducă subtile îmbunătățiri vibratorii. Universul nostru intim trebuie să funcționeze într-o armonie desăvârșită cu legile întregului univers. A observa și a înțelege fundamentele vieții ne permite să ne punem în acord cu ele, să le găsim în mod conștient locul în viața noastră, ca să nu mai înotăm împotriva curentului.

Pentru a avea belșug, conservați toată hrana într-un singur loc și aveți grijă ca acesta să fie mereu aprovizionat. Sentimentul de lipsă nu trebuie să apară niciodată. Vasul cu fructe trebuie să fie întotdeauna plin, iar frigiderul golit de legume uscate și de resturile de acum trei zile. Orice

obiect tăios, ascuțit (cuțit, foarfecă) nu trebuie să stea în raza vizuală, aruncați orice plantă bolnavă sau floare ofilită (a asista la pieirea unei plante generează o descurajare inconștientă) și orice aliment stricat. Chinezii nu mănâncă de altfel niciodată ceea ce a rămas de la o masă anterioară și nu gătesc decât cu ingrediente cât mai proaspete. Au învățat că de acest lucru depinde energia lor.

Ei cred de asemenea că florile uscate aflate în apropiere le vor absorbi suflul interior pentru a încerca să-și prelungească viața, că un coș de gunoi prost plasat (lângă robinet) va aduce vibrații rele apei (din punct de vedere al radiesteziei, e cât se poate de explicabil...).

A păstra un apartament curat, vesel și ferit de ki-ul rău ar putea schimba imaginea pe care ceilalți o au despre noi, chiar și atunci când ne aflăm la kilometri distanță de căminul nostru. Trebuie să rămânem într-o comuniune perfectă cu locuința noastră, oriunde ne-am găsi. Lăsați casa impecabilă dimineața, când plecați la serviciu, și întreaga zi vi se va schimba în bine!

Ki-ul depinde de materialele și de formele obiectelor peste care trece. Praful și murdăria sunt refugiile preferate ale ki-ul stagnant, distrugător de armonie. Covoarele, mochetele reprezintă o ancorare în materie: acolo se dezvoltă resursele de bază ale existenței. Cum energia vine din pământ, toate suprafețele din casă și toți pantofii trebuie să fie impecabili. De altfel, orientalii se descalță când sunt acasă!

Feng shui-ul își va atinge efectul maxim atunci când ne vom fi găsit esența interioară, când fiecare minut al vieții noastre va fi trăit într-un acord deplin cu ființa care suntem în realitate.

Lumini și sunete

„Lumina lunii sculptează, cea a soarelui pictează."

Proverb indian

Lumina e viață. O ființă umană care e privată de lumină se poate îmbolnăvi și chiar înnebuni.

În interior, evitați luminile uniforme. Lumina naturală e în continuă schimbare. Ea pune în valoare sau întunecă tot ceea ce percepem.

Zgomotele dintr-o casă ne afectează și ele sănătatea, mai mult chiar decât ne dăm seama: o ușă care scârțâie, o sonerie de telefon brutală. Dar putem să ungem balamalele, să alegem un telefon cu sonerie muzicală, să punem o mochetă groasă care să absoarbă zgomotele...

Atunci când vă cumpărați electrocasnicele, alegeți-le pe cele care fac mai puțin zgomot. Urechea umană recepționează o conversație la șaizeci de decibeli și începe să sufere la o sută douăzeci. De ce să optăm pentru un mixer care emite o sută de decibeli? Telefoane, ceasuri deșteptătoare, sonerii de la intrare... selectați totul cu vigilență.

Zonele de depozitare

„O ordine ca la carte ar trebui structurată pornind de la cele mai mici gesturi ale noastre, de la gesturile care ne sunt dictate de nevoi. Elementul primordial al echipamentului domestic este ordinea. Fără o ordine desăvârșită, niciun gol nu este posibil în habitat."

CHARLOTTE PÉRIAND

O casă nu găzduiește doar ființe umane, ci și obiecte, și uneori animale. Ar trebui în consecință să aibă suficiente

dulapuri integrate, pentru a evita dezordinea și adăugarea excesivă de dulăpioare, comode, măsuțe și o mie de alte obiecte disparate.

Dulapurile ar trebui să nu fie doar „spații goale", ci să fie amenajate în funcție de nevoi. Nu trebuie să fim obligați să folosim un taburet de fiecare dată când vrem să scoatem o cratiță, și nici să traversăm toată bucătăria ca să punem o linguriță la locul ei. Dacă lucrurile nu sunt bine depozitate, motivul este acela că nu există un spațiu practic unde să fie așezate.

Mobilele pentru depozitare ar trebui amplasate în imediata apropiere a funcției corespunzătoare, astfel încât să reducă numărul de gesturi și de pași ai locatarului. De pildă, ar trebui să existe cel puțin câte un dulap pentru produse de curățenie la fiecare etaj al casei, o cămară lângă bucătărie, un dulap pentru prosoape și lenjerie în baie, un „vestiar" în apropierea ușii de la intrare pentru hainele de purtat afară, pentru genți, umbrele, pantofi, bagajele musafirilor. De ce toate aceste spații nu sunt luate în calcul în momentul construirii unui imobil?

Raționalizarea și dorința de eficacitate ar trebui să fie bazele muncii, ale odihnei și ale sănătății.

LUCRURILE: CE DĂM LA O PARTE, CE PĂSTRĂM?

„Avutul" esențial

Care sunt nevoile noastre esențiale? Ne trebuie foarte puțin pentru a trăi, dar destul de mult pentru a trăi bine.

Evul Mediu a fost o perioadă a istoriei în care minimalismul și spiritualitatea se înțelegeau de minune. Până în Renaștere, hrana, îmbrăcămintea și căminul se limitau la nevoile stabilite de rațiune. Dar asta nu mai e nici adevărat, nici adecvat în zilele noastre – cel puțin nu în societatea în care trăim.

După ce a umblat prin întreaga lume, un fotograf cunoscut a povestit că, în Mongolia, un habitat posedă în medie trei sute de obiecte și că într-unul japonez se află șase mii.

Dar al dumneavoastră?

La ce considerați că se rezumă minimumul?

O masă, un pat și o lumânare în chilia unei mănăstiri sau într-o celulă de închisoare ar putea fi un răspuns, dacă facem abstracție de goliciunea lor deprimantă. Dar am putea cu siguranță trăi bine dacă am adăuga în acest tablou două sau trei obiecte frumoase, alese la înălțimea ascetismului nostru. Câteva lucruri care să ne hrănească sufletul și să ne satisfacă nevoia de frumos, de confort și de siguranță: o singură bijuterie splendidă, o canapea italiană...

Idealul ar fi să nu posedăm decât strictul necesar, trăind într-un loc de vis, într-un interior ireproșabil și cu un corp lucrat, suplu, îngrijit; și, de asemenea, să fim independenți. Mintea ar putea atunci să rămână liberă și deschisă la toate descoperirile care o așteaptă.

Nevoia primară a oricărei ființe omenești este aceea de a trăi în condiții care să-i protejeze sănătatea, echilibrul și demnitatea; apoi, să aibă acces la calitate prin îmbrăcămintea, hrana și mediul său. Dar, din nefericire, însăși calitatea vieții a devenit un lux!

Posesiunile personale

Toate posesiunile unei persoane ar trebui să încapă într-una sau două genți de voiaj: o garderobă chibzuită, o trusă de cosmetice, un album cu fotografiile preferate, două sau trei obiecte personale. Restul, adică tot ceea ce se găsește într-o casă (lenjerie de pat, veselă, televizor, mobile), nu ar trebui să fie trecut la capitolul posesiuni.

Adoptați un mod de viață similar și veți putea să trăiți în pace și serenitate. Veți obține ceva ce puțini oameni au: disponibilitatea.

Ar trebui să ne pregătim cât mai devreme cu putință pentru momentul în care vom părăsi această lume, lăsând în urma noastră doar o casă, o mașină, niște bani... și câteva amintiri frumoase. Nu linguriță de argint, dantele, probleme de succesiune sau jurnale intime.

Aruncați nimicurile, spuneți-le cunoscuților că singurul lucru pe care îl vreți este să vă debarasați de toate posesiunile, dați vechile șifoniere pe o canapea moale, argintăria pe un set de baie din crom, rochiile pe care nu le purtați niciodată pe o haină din lână de calitate, relațiile pasagere pe mai mult timp pentru prietenii adevărați și ședințele la psiholog pe o ladă de șampanie savuroasă!

Restul aparține lumii intelectului, lumii spiritului, misterului, frumuseții și sentimentelor.

Nu ține decât de dumneavoastră să vă reorganizați viața sub auspicii mai fericite și mai pline de energie și să vă convingeți partenerul să facă același lucru...

Spuneți adio inerției, acumulărilor, cântecelor triste și oamenilor posomorâți; căci acestor acumulări de greutăți li se adaugă straturi și straturi de false valori, de obiceiuri și poveri care orbesc, făcând imposibilă orice concentrare asupra lucrurilor pe care le-am mai putea încă aprofunda în gândurile, în inima și în imaginația noastră.

Gândiți „la scară mică", trăiți „ușor" și simplificați

„Trăiți restrâns și pregătiți, ca și cum dușmanul ar fi după colț, astfel încât să vă puteți părăsi casa cu mâinile aproape goale în doar câteva secunde."

DAVID THOREAU, *Walden*

Rămâneți mereu în alertă, mereu gata să faceți față neprevăzutului.

Alcătuiți o listă personală detaliată cu toate posesiunile dumneavoastră. Vă va ajuta să selectați ceea ce este inutil. Cu excepția câtorva capricii din garderobă, tot ceea ce aveți ar trebui redus la un minimum necesar, putând fi transportat de dumneavoastră însivă, fără ajutorul altcuiva. Japonezii erau obligați să trăiască astfel din cauza incendiilor frecvente, a hoților și a catastrofelor naturale. Își alegeau întotdeauna bunurile gândindu-se că vor trebui să le ia cu ei când vor fugi.

Nu păstrați aproape nimic de ordin material și asigurați-vă că tot ce aveți este absolut necesar și practic. Amintiți-vă că greutatea e adevăratul dușman, atât pentru sănătate, cât și pentru lucrurile din jur. Tuaregii nu au decât bagaje ușoare.

Încercați să înlocuiți posesiunile actuale cu altele, mai puțin voluminoase. Vindeți-vă șifonierele de stejar și cumpărați dulapuri integrate și meșterite inteligent.

Imaginați-vă că încăperea în care locuiți seamănă cu un alcov sau că apartamentul dumneavoastră e un mic vapor. N-ați putea trăi fără mobile grele, în niște minunate case maure care n-au drept mobilier decât câteva covoare somptuoase, câteva perne și tăvi pentru ceai?

Mobilele masive, care ocupă mult loc, împovărează conștiința la fel de mult cum încarcă umerii celor de la

mutări și ne limitează libertatea de mișcare în încăpere; doar dacă nu locuiți într-un castel...

Fie că e vorba de o bibliotecă din stejar sau de un bol de ceai, o masă de bucătărie sau un portofel, străduiți-vă întotdeauna să alegeți obiectele în funcție de felul în care le va folosi corpul dumneavoastră și de fluiditatea pe care ele o permit mișcărilor dumneavoastră.

Și apoi, atenție: pentru a trăi minimalist, lucrurile, oricât de mici, trebuie să fie frumoase și practice.

Casă și valiză: și una, și cealaltă constituie locul în care închidem ceea ce avem mai intim. Iar conținutul nu e altceva decât noi înșine, eternii nomazi.

Esența lucrurilor

Trebuie să lăsăm lucrurile să se maturizeze pentru a extrage din ele esența.

Obișnuiți-vă să definiți, să descrieți, să vedeți, să numiți, să evaluați, să testați... aceasta vă va ajuta să deveniți conștient de ceea ce este superfluu. Uitați-vă cu o privire de miop la cel mai fin grăunte din inima lucrurilor, pentru ca nici calitatea și nici valoarea lor să nu vă scape. Și, în consecință, nici mediocritatea sau inutilitatea lor.

Desprindeți-vă de imaginea lor și încercați să aflați ceea ce vă oferă ele cu adevărat.

Esența unește și închide totul în ea însăși: o stea a dimineții pe fondul cerii, un soare care strălucește, un ceainic care chiar seamănă cu un ceainic, nu cu un elefant, ca acela pe care l-ar desena un copil... Dar, atenție: cu cât lucrurile sunt mai simple, cu atât trebuie să fie de o calitate mai bună.

Alegeți-vă posesiunile, nu vă lăsați stăpânite de ele

„Bătrânul pictor Wang Fo și discipolul său rătăceau pe drumurile regatului Han. Înaintau încet, căci Wang Fo se oprea noaptea ca să contemple astrele și ziua ca să privească libelulele. Nu erau încărcați, căci lui Wang Fo îi plăcea imaginea lucrurilor, nu lucrurile în sine; pentru el, niciun obiect din lume nu merita osteneala de a-l avea, cu excepția câtorva peneluri, a borcanelor cu lac și cerneală, a sulurilor de mătase și de hârtie."

MARGUERITE YOURCENAR, *Nuvele orientale*

Apreciați viața caracterizată de puține posesiuni.

Nimeni nu va putea pune stăpânire vreodată pe toate scoicile din mare. Și cât de frumoase sunt ele când sunt puține!

Cum am putea să apreciem obiectele la grămadă, lipsite de suflet și de frumusețe, „moarte"?

Japonezii sunt maeștrii noștri în această privință, căci au avut grijă, încă din timpuri foarte vechi, să se înconjoare de obiecte mici, fără ostentație, de lucruri care se adresează celui care le deține, nu unei mulțimi; astfel se produce o reducere a distanței fizice dintre ele și posesorul lor. Fiecare obiect este bine făcut, estetic, util, ușor, compact, pliabil, mobil, capabil să dispară, înainte și după utilizare, într-o geantă, într-un buzunar, sau să fie împăturit impecabil într-o batistă de mătase. Lucrurile sunt apreciate atunci când sunt folosite conform destinației lor și respectate asemenea obiectelor sacre. Educația oferită copiilor este foarte strictă în această privință.

Așadar, pentru a îmbătrâni mai frumos, adică pentru a merge mai departe în viață eliberându-ne de poveri,

am putea să ne inspirăm de la acest popor și de la cutumele sale și să optăm pentru un stil de viață orientat spre strictul necesar – ceea ce nu exclude confortul și rafinamentul.

Invazia universală a tehnologiei împuținează viața spirituală. Ne mulțumim cu mediocritatea. Dacă nevoile vitale ar corespunde cu dorințele noastre intime, ne-am înconjura numai cu lucruri de calitate.

Învățați să vă cunoașteți, să vă familiarizați cu gusturile dumneavoastră și cu opusul lor. Când vă gândiți la o grădină de vis, întrebați-vă cum arată ea exact. Dacă e verde și „curată", nu-i adăugați un strat de lalele galbene și altul de mușcate roz. O grădină în care nu cresc decât plante cu frunze, fără flori, oferă odihnă privirii. Rândurile repetitive de ghivece cu flori constituie o insultă adusă naturii. Coabitarea prea multor specii într-un spațiu atât de redus cum este curtea sau grădina devine artificială și supărătoare.

Singurele noastre posesiuni materiale ar trebui să fie doar cele care servesc corpului și ne hrănesc sufletul. Cât despre minte – simțurile și intuiția îi sunt de-ajuns. Faceți alegeri exigente. Veți avea o calitate a vieții mai bună. Mai întâi de toate, porniți în căutarea a ceea ce vi se potrivește de minune și a ceea ce vă place mai mult decât orice (haine, mobilier, mașină...) și gândiți-vă abia apoi la ambalaje și la etichete.

Antrenați-vă să evaluați ceea ce vedeți. Veți simți o senzație de liniște crescândă pe măsură ce diferitele elemente care compun lumea materială din jur vor deveni tot mai apropiate de nevoile reale și de gusturile dumneavoastră.

Nu acceptați în universul propriu decât ceea ce vă satisface simțurile

„Acordați-vă răgazul de a afla ceea ce vă place, astfel încât să știți să iubiți felul în care trăiți."

SARAH BREATHACH

Nu numai ideile contează, ci și lucrurile. Majoritatea oamenilor nu știu exact ce anume le place cu adevărat sau ce se potrivește cu stilul lor de viață.

Obiectele sunt recipientul emoțiilor noastre și de aceea ar trebui ca utilizarea lor să fie în egală măsură plăcută și practică. Faceți o selecție și aruncați tot ce e urât, deplasat: aceste obiecte transmit energii negative și ne afectează confortul la fel de mult ca poluarea sonoră sau ca alimentația greșită.

Trăind în permanență printre obiecte care nu ne plac, devenim apatici, triști; când ele ne irită (conștient sau nu), provoacă secreții toxice în sistemul hormonal. De câte ori nu ne-am spus: „Ah! Chestia asta mă otrăvește, mă enervează, mă omoară..."

În schimb, un obiect perfect aduce alinare, conferă un sentiment de siguranță și de pace de neînlocuit.

Promiteți-vă că nu veți păstra decât ceea ce vă place la nebunie. Restul nu are niciun sens. Nu lăsați mediocritatea sau trecutul să vă invadeze universul. E preferabil să dețineți puține obiecte, dar să fie dintre cele mai bune. Nu vă mulțumiți cu un fotoliu de calitate, cumpărați-l pe cel mai frumos, mai ușor, mai „ergonomic" și mai confortabil.

Nu ezitați să scăpați de tot ce este „așa-și-așa" și aduceți în loc lucruri perfecte, chiar dacă asta înseamnă cheltuieli pe care alții le-ar considera o risipă. Minimalismul costă, dar este prețul pe care îl veți plăti pentru a ajunge să

vă mulțumiți cu strictul necesar. Și numai făcând alegeri greșite veți reuși să descoperiți ce vi se potrivește cu adevărat. Astfel de greșeli ne sunt maeștri!

Alegeți lucruri utile, solide, ergonomice și multifuncționale

„Ceea ce funcționează bine este plăcut privirii."

FRANCK LLOYD WRIGHT

Simplitatea este uniunea perfectă dintre ceea ce e frumos și ceea ce e practic și potrivit. Nimic nu trebuie să fie superfluu.

Păstrați în jur un număr infim de lucruri, artizanale sau în serie limitată, dar aveți grijă ca ele să fie atent alese, astfel încât să devină o prelungire a corpului, întocmai ca niște servitori. Dacă o sticlă se potrivește cu forma mâinii dumneavoastră, o veți folosi mai des decât pe una care v-ar obliga încheietura să facă un efort pentru a o ridica și a bea din ea. Transparența sticlei albe permite ochiului să distingă imediat natura și cantitatea conținutului.

Numai folosind un obiect îi putem descoperi valoarea și calitatea. De altfel, nu căutați cu orice preț tot ce e „cel mai bun", ci mai degrabă lucruri statornice, durabile, care corespund întrebuințării pentru care au fost gândite. Înainte de a cumpăra ceva, atingeți, cântăriți, evaluați, deschideți, închideți, înfiletați, desfiletați, testați, verificați, cereți să vedeți, să auziți (zgomotul unui deșteptător, al unui clopoțel...).

Un obiect din ceramică trebuie să fie ușor, iar un pahar, solid. Căci așa cum un bun muncitor este vânjos și sănătos, un obiect pentru uz zilnic trebuie să fie rezistent,

explică Yanagi Soritsu, filosof și colecționar de artă populară. Lucrurile decorate și delicate nu sunt pentru viața de zi cu zi. Dacă aveți chef să vedeți veselă „frumoasă", mergeți din când în când într-un restaurant elegant, dar pentru acasă cumpărați farfurii groase din ceramică albă, incasabile, atemporale, care se potrivesc cu orice stil și conferă mâncării un plus de savoare. Eleganța lor nu îi plictisește decât pe amatorii cu gusturi bizare. Bolurile coreene Yi, atât de scumpe astăzi, erau inițial doar niște umile recipiente pentru orez ale țăranilor. Nu erau făcute ca să farmece privirea, ci ca să răspundă necesităților de zi cu zi.

Obiectele uzuale nu admit nici fragilitatea, nici slaba calitate; căci utilitatea și frumusețea merg mână în mână. Obiectele non-utilizabile au, într-o anumită privință, ceva negativ, chiar dacă sunt frumoase.

Dacă folosirea unui obiect aduce cu sine teama de a-l sparge pentru că e prețios, sentimentul diminuează plăcerea pe care ne-o oferă utilizarea lui. Marii maeștri zen își aleg comorile dintre obiectele cotidiene, obiecte banale și obișnuite. Acolo caută ei formele cele mai neașteptate ale frumuseții. Adevărata frumusețe se află lângă noi, dar nu o vedem din cauză că privim întotdeauna prea departe.

Chiar și obiectele curente, cum ar fi un ceainic sau un cuțit, devin frumoase atunci când sunt folosite frecvent și apreciate pentru funcționalitatea lor. Ele ne îmbogățesc cotidianul cu satisfacții mărunte, pe care numai noi putem să le savurăm.

Încercați să acordați mai multă importanță frumuseții vizuale decât frumuseții „ideologice" (farfurii de designer, lenjerie de marcă...) și să nu vă înconjurați decât cu lucruri care răspund necesităților imediate, lucruri de o frumusețe care n-a fost creată doar pentru ea însăși.

Optați pentru calitatea pieselor de bază, care „îmbătrânesc" bine

Înconjurați-vă cu lucruri „de bază". Pentru a vă elibera imaginația, preferați obiectele manufacturate, reflectând îndemânarea, experiența și înțelepciunea artizanilor care și-au transmis tehnicile din generație în generație, în defavoarea creațiilor unor artiști care încearcă doar să-și facă un nume sau o avere. Cumpărarea unei genți de calitate sau a unui colier de perle de la un bun bijutier ar putea fi percepută drept snobism, dar e suficient să știm cum anume au fost fabricate aceste obiecte, pentru a înțelege prețul și calitatea lor.

Optați pentru materiale nobile și feriți-vă de opulență: ceramica de un alb perfect și senin, obiectele lăcuite ale căror formă și luciu le justifică prețul, lemnul ale cărui suprafață și textură aduc la lumină frumusețea naturală (este valabil și pentru lână, bumbac, mătase), textile, pietre...

Cumpărăm întotdeauna o parte din noi înșine atunci când achiziționăm ceva.

Odată cu industrializarea, am pierdut capacitatea de a percepe și de a judeca valoarea intrinsecă a unui obiect. Dacă nu vă puteți cumpăra acum canapeaua visurilor, economisiți bănuț cu bănuț până când veți putea să v-o permiteți. Dar nu achiziționați ceva provizoriu „între timp". Riscați să vă obișnuiți așa... pe propria cheltuială!

E mai bine să aveți visuri minunate decât realități mediocre.

Valoarea nu are preț. Valoarea e răspunsul la nevoile unui organism și ale mediului său.

Un lucru de calitate va înfrumuseța întotdeauna un spațiu, conferindu-i grație și eleganță. Cu cât un obiect din

piele capătă patină, cu atât devine mai moale și mai strălucitor. Cu cât un tweed e mai purtat, cu atât „se catifelează" și aduce satisfacție și confort. Cu cât un lemn îmbătrânește, cu atât transmite mai multă căldură ochilor și inimii. Dar cu cât trece timpul peste un material sintetic, cu atât se urâțește și devine enervant. Alegeți materiale care au viață.

Calitatea și luxul

Prea multe obiecte „omoară" obiectul. Abundența stimulării se întoarce împotriva omului, care nu mai poate să-și pună la lucru imaginația pornind de la lucrurile simple.

Armonia culorilor, materiale nobile în viața de zi cu zi (desenul natural al lemnului, suprafața lui, patina, lemnul pe care mâna îl atinge doar pentru că-i place forma sa) oferă o odihnă vizuală și tactilă, deopotrivă.

Când am văzut cum arată calitatea, nu ne mai putem întoarce la mediocritate.

Dar în societatea de consum, oamenii năzuiesc tot mai puțin la calitate și n-o mai doresc (ea costă, pentru că nu poate fi produsă decât în cantități mici; acesta e luxul).

Un vânzător de marochinărie de lux îmi atrăgea atenția asupra faptului că nimicurile costă, de fapt, mai mult decât un singur obiect frumos care, desigur, are un preț exorbitant, dar vă va satisface toată viața și vă va face plăcere de fiecare dată când veți da cu ochii de el.

Arta de a armoniza

Nu e suficient să avem un număr mic de lucruri frumoase. Trebuie să știm cum să le armonizăm între ele,

cum să le punem în acord în același stil, astfel încât să alcătuiască un tot.

Un stil care vă reflectă propria personalitate va fi cea mai bună imagine a dumneavoastră. Simplitatea presupune armonie între obiecte puține, dar indispensabile.

Aduceți un plus de valoare și de stil în viața dumneavoastră, cu economie și simplitate.

Adesea, în domeniul estetic, la fel ca în multe altele, mai puțin devine mai mult. Un obiect e frumos când e pus în valoare, când e izolat și în armonie cu un tot. Un singur boboc de floare într-o vază conține în el întreaga natură, anotimpurile, efemeritatea lucrurilor...

Un ceainic fără ceștile lui, ceștile fără tava lor, tava neasortată cu stilul camerei sparg armonia și serenitatea unui moment și ale unui loc. Un dulap mare, rustic, în stil Ludovic al XV-lea, nu are ce căuta într-un apartament modern.

Acordați-le obiectelor dumneavoastră spațiu și respect. Întrebuințați-le cât de bine puteți. Sufrageria nu va fi mai elegantă sau mai confortabilă dacă aveți o etajeră plină de figurine din porțelan. Obiectele destinate exclusiv decorării dau o impresie statică, înțepenită, fără viață. Golul, dimpotrivă, stârnește imaginația, creativitatea, schimbarea.

Un truc: atunci când toate obiectele aparținând aceluiași spațiu au aceeași culoare, avem impresia că deținem mai puține lucruri, fără a mai vorbi de confortul vizual și de senzația de ordine pe care le generează.

GARDEROBA: STIL ȘI SIMPLITATE

Stil și simplitate

„Când o femeie se simte perfect îmbrăcată, poate să uite de ea. Este ceea ce se cheamă farmec. Cu cât veți uita de voi, cu atât veți avea mai mult farmec."

SCOTT FITZGERALD, *Blândețea nopții*

Stilul e ceea ce îmbracă gândirea. Un stil personal știe să spună nu excentricităților modei și pune în acord ceea ce purtați cu ceea ce sunteți.

Moda trece, stilul rămâne. Moda este un spectacol, stilul este garanția simplității, a frumuseții și a eleganței. Moda o cumperi, stilul îl ai.

Stilul este un dat.

Cu cât o femeie înaintează în vârstă, cu atât ar trebui să-și simplifice mai mult stilul. Putem să adoptăm un stil cu prestanță, căci valoarea ultimă a calității este serenitatea pe care o aduce cu sine.

Ideal ar fi să purtăm realitatea, nu haina. Simplitatea atrage și oferă cheia pentru crearea unui stil propriu. Așa stau lucrurile pentru o femeie, o fotografie, pentru parchetul lucind în apropierea focului ce arde în șemineu, o masă joasă pe care se află doar două sau trei boluri cât mai simple. Ceea ce e valabil în cazul arhitecturii și al poeziei e valabil și în cel al vestimentației.

Femeile elegante nu arată ca un brad de Crăciun. Ziua poartă compleuri bine croite, iar seara rochii grațioase și simple, accesorizate cu una sau două bijuterii. Și se lasă privite, pentru că știu că merită.

Cât despre culori, bejul, griul, albul și, desigur, negrul fac totul...

Se spune că femeile care poartă negru au o viață colorată. Celebrul designer Yohji Yamamoto explică astfel pasiunea sa pentru negru: culoarea în vestimentație îi incomodează pe ceilalți, îi deranjează, e inutilă. Negrul și albul oferă totul. Au un tip de frumusețe absolută și ne permit să atingem esențialul (culoarea pielii, a părului, a ochilor, a unei bijuterii – totul iese în evidență mai bine pe negru sau alb, uneori pe bej sau bleumarin). Evitați în general materialele cu imprimeu, cu flori, pestrițe, cu picățele sau în dungi.

Pentru a avea o garderobă variată, înțelept ar fi să vă limitați la o paletă de două sau trei nuanțe și să adăugați, în completare, câteva culori vii și proaspete, alese cu prudență.

O garderobă sobră și clasică ușurează alegerea unei ținute dimineața, evitând corvoada de a tria și a arunca periodic hainele nepurtate. Douăsprezece ținute asortate care se potrivesc bine între ele sunt suficiente pentru a vă îmbrăca în orice ocazie.

O haină prea strâmtă sau prea largă nu e niciodată elegantă. Femeile s-au săturat să facă eforturi pentru a găsi haine care li se potrivesc, au obosit să fie mereu nevoite să pară elegante, rămânând în același timp relaxate și atrăgătoare. Scăpați de tot ce e desperecheat, prea mic, prea vechi, „prea". Purtarea lucrurilor învechite îmbătrânește.

Transformați-vă șifonierul într-o oază de ordine și liniște; și dacă nu aveți cu ce să vă „îmbrăcați" pentru a merge la serviciu sau în oraș, cumpărați-vă două sau trei perechi bune de blugi. Jeanșii sunt o întruchipare a confortului și a calității.

O femeie bine îmbrăcată nu dă dovadă doar de bun-gust, ci și de inteligență, de umor și de îndrăzneală.

Rămâneți fidelă unui singur stil: e ușor să te pierzi dacă încerci să semeni cu prea multă lume. Atunci când vă veți cunoaște pe dumneavoastră înșivă, veți avea stil.

Fiecare zi ne pune în fața unor alegeri care ne ajută să ne definim în unicitatea noastră. La modul ideal, deciziile dumneavoastră ar trebui luate în funcție de imaginea pe care o aveți despre sine și de cea pe care vreți să o transmiteți celorlalți. Însă, în realitate, suma tuturor detaliilor mărunte ale vieții de zi cu zi este cea care vă construiește imaginea de acum.

Stilul, un stil, stilul nostru ne face să ne simțim bine în propria piele. Amintiți-vă de momentele în care vă considerați îmbrăcată perfect, elegantă și sigură pe sine. Această senzație este percepută și de ceilalți. Alegerea hainelor și a bijuteriilor aduce bucurie și plăcere și celor din jur... E de datoria noastră să înfrumusețăm lumea în care trăim. Fiecare piesă de vestimentație din garderobă ar trebui să-și fie sieși suficientă. Creați-vă propriul stil.

Vorbiți aceeași limbă cu hainele dumneavoastră?

Haina este pentru corp ceea ce corpul este pentru minte. Hainele trebuie, deci, să reflecte personalitatea noastră intimă, să ne vină bine și să fie comode. Închipuiți-vă mai întâi cum ați vrea să fie garderoba voastră. Începeți prin a căuta accesoriile care corespund cu stilul dumneavoastră (pantofi, genți) și apucați-vă pe îndelete să vă organizați garderoba. Hainele arată ceea ce sunteți, ce ați vrea să fiți, imaginația voastră, determinarea, rigoarea, ideile politice, fantezia sau modul de viață. Ele vorbesc despre dumneavoastră înainte chiar să deschideți gura.

Viața nu e simplă. Ne cere să ne asumăm mai multe roluri. Cine am fost astăzi?

Hainele ajung să facă parte din noi, au amprenta caracterului nostru. Ele poartă o conversație cu oglinda, cu familia, cu anturajul și cu toate persoanele care ne ies în cale. O garderobă ar trebui să ne reflecte stilul în esența lui cea mai pură.

A te simți bine în propria piele e un lucru încărcat de semnificații. Spiritul veșmintelor ne pătrunde în corp. Dacă am lua viața la fel de simplu cum vine, am fi eliberați de orice tip de exces.

A fi bine îmbrăcat aduce pace interioară și respectul celorlalți. Când ne îmbrăcăm corpul în acord cu sufletul, simțim armonia pe propria noastră piele. Hainele ne pot fi și prieteni, și dușmani; au puterea de a ne pune în valoare, de a ne proteja sau, dimpotrivă, de a da o falsă imagine despre noi înșine. Au chiar puterea magică de a ne schimba comportamentul.

Simplificați-vă garderoba

Ce aveți deja? Ce v-ar mai trebui? Ca să trăiți bine, e nevoie de simplitate, chibzuință și armonie. Simplitatea unei haine e cea care-i dă valoarea. Mai puțin, repetăm, aduce mai mult.

Alegeți haine clasice, purtabile opt luni pe an, în compleuri sau separat. Combinarea texturilor (catifea, piele, mătase, lână sau cașmir) este o soluție ingenioasă.

Faceți o selecție: nu păstrați decât ce vă place la nebunie. Nu e niciodată prea târziu să deveniți o altă femeie. Acum sunteți cu un pas mai aproape de ea. Scăpați de tot ce nu vă vine bine sau e vechi, de lucrurile niciodată purtate, fără a ști nici dumneavoastră de ce. Scăpați de visurile

nerealiste, de alegerile greșite, de nebuniile făcute într-un moment de frustrare sau de slăbiciune.

Găsirea unei ținute ideale înlătură stresul permanent pe care îl percepem atunci când nu ne simțim bine cu ceea ce purtăm. Ținuta ideală vă va permite să plecați de acasă ușoară și plină de bună dispoziție. Veți avea un lucru în minus care să vă otrăvească existența.

„Puțin" înseamnă să scapi de ezitări în fața unui șifonier plin cu „așa-și-așa" sau cu „nu tocmai urât". Ceea ce rămâne în urma unei selecții este pus în valoare și mai ușor de coordonat. E mai dureros să vedeți în fiecare zi pe umeraș o rochie detestată decât s-o puneți la coș o dată pentru totdeauna.

Orice femeie a făcut la cumpărături greșeli care îi pun în pericol eleganța.

Hainele care nu ne vin prost ne fac să mâncăm mai mult pentru a compensa un disconfort și, pe de altă parte, purtăm doar 20% din garderoba noastră în 80% din timp. Restul ori nu ne avantajează, ori e incomod și învechit.

Nu păstrați ceea ce nu vă mai vine. Dacă slăbiți zece kilograme, veți vrea în mod sigur să adoptați un nou look. Regândiți fiecare piesă vestimentară și accesoriile pe care le-ați alege (colanți diferiți, o curea originală sau un colier de perle).

Nu purtați o fustă de stofă cu un hanorac, pantofi de tenis cu o poșetă. Regândiți-vă toate activitățile și ținutele care se potrivesc cu ele; faceți o listă cu tot ce vă lipsește.

Ce ar trebui să aveți

Răspuns: haine „adevărate".

Scăpați de tot ce se schimbă de la un sezon la altul. O haină ar trebui să fie de calitate suficient de bună încât

să fie purtată și spălată de zeci de ori fără să se deformeze sau să se lăbărțeze.

Trebuie să aveți câteva piese de bază (niște pantaloni buni din lână fină, un sacou din tweed pentru iarnă, unul sau două din in pentru vară și anotimpurile de tranziție, un mantou frumos și bun...) și tricouri sau topuri variate.

Faceți în așa fel încât să aveți cel puțin trei ținute perfecte de purtat în trei ocazii diferite (weekend, ieșit în oraș, serviciu). Dacă petreceți mult timp acasă, alcătuiți-vă o garderobă care să vi se potrivească.

Dacă vă pierdeți valiza în aeroport, așa cum mi s-a întâmplat mie în timpul unui voiaj în California, ce ați înlocui din tot ce aveați înainte?

Puteți trăi bine-mersi mai multe luni cu o garderobă compusă doar din:

- 7 ținute de exterior (sacouri, impermeabil, mantou);
- 7 pulovere, tricouri, cămăși;
- 7 pantaloni, blugi, fuste, rochii;
- 7 perechi de încălțăminte (ghete, botine, pantofi cu toc, sandale, pantofi de interior și mocasini);
- câteva accesorii (șal din pashmina, fulare, curele, pălării, mănuși...).

Lenjeria intimă, pijamalele și prosoapele ar trebui să constituie un lot separat, dar la fel de minuțios și de bine gândit ca restul. La ce bun să păstrați cămăși de noapte lălâi pe care nu le veți mai purta și o rezervă de colanți pentru jumătate de an? Atenția la aceste mici detalii arată că sunteți riguroasă, chibzuită și feminină.

Shopping, buget și întreținere

„Magazinele celebrează religia corpului, a frumuseții, a flirtului și a modei. Femeile se duc acolo ca să le mai treacă timpul, ca la biserică: o ocupație, un loc unde devin exaltate, unde se luptă cu pasiune pentru hainele și bugetele soților și, în fine, întreaga dramă a existenței, mai presus și dincolo de frumusețe."

EMILE ZOLA, *La Paradisul femeilor*

Hainele de calitate și un machiaj îngrijit transmit unde de energie pozitivă. O femeie ar trebui înainte de toate să se gândească la sănătatea ei, la frumusețea și la finanțele ei.

Nu fiți pasivă. Vă puteți schimba. Puteți deveni cu adevărat strălucitoare. Câștigarea încrederii în sine cere ceva timp, îngrijiri atente și dragoste.

E bine să aveți un buget pentru hainele dumneavoastră, așa cum aveți unul pentru mâncare sau pentru educația copiilor. Să fiți bine îmbrăcată nu e un lux, ci una dintre condițiile pentru a duce o viață echilibrată. Haina este învelișul nostru și nimeni nu ar trebui să se simtă vinovat pentru că vrea să ofere lumii cea mai bună impresie despre sine. Acest lucru e la fel de important ca a trăi într-un loc respectabil sau a avea gusturi rafinate. De fapt, face parte dintr-un întreg. Este o chestiune de echilibru.

Țineți cont de ce doriți și de ce aveți nevoie. Abia după aceea gândiți-vă la preț.

Hainele scumpe trebuie să poată fi purtate des și pentru multă vreme. Cu cât sunt mai scumpe, cu atât trebuie folosite mai mult.

Alegeți mai degrabă croieli clasice, mărci care s-au dovedit a fi de încredere, haine ușor de întreținut. Oamenii bogați știu că trebuie să investească în stilul clasic.

Începeți cu o pereche de pantofi negri din piele, care se potrivesc la orice.

Când vă decideți pentru o anumită piesă vestimentară, asigurați-vă înainte că e purtabilă cu altele cinci din garderoba dumneavoastră. Aplicați același principiu pentru fiecare dintre achizițiile pe care le faceți.

Nu cumpărați niciodată ceva doar pentru că „era o afacere bună".

Puneți-vă hainele în ordine. Când sunt corect împăturite, așezate, aerisite, protejate, rezistă mai multă vreme.

Așezați hainele pentru celelalte anotimpuri într-un loc diferit. Veți scăpa astfel de sentimentul de confuzie atunci când deschideți șifonierul.

Respectați-vă hainele așa cum vă respectați propriul corp. Parfumați dulapul, feriți lâna de insecte punând-o într-un sac ermetic cu o bucățică de săpun înăuntru. Investiți în umerașe trainice de lemn și aruncați-le pe cele pe care le-ați primit de la curățătorie sau de la magazin. O serie de umerașe de același fel (hainele feminine într-o parte, cele masculine în cealaltă) pot da dulapului dumneavoastră alura unui magazin de lux, oferindu-vă o mică satisfacție în plus de fiecare dată când vă schimbați ținuta. Zgomotul pe care îl fac umerașele de lemn când se ciocnesc între ele pur și simplu mă încântă.

Gențile de voiaj

„Călătorul sărac este cel care are multe bagaje."

Proverb englez

Prea multe valize sau o valiză prea grea costă de obicei timp și bani (birou de bagaje, taxi, așteptat bagajele după

aterizare, dureri de spate, enervări...). Acasă sau în călătorie, nu ezitați să faceți o gaură în coada periuței de dinți, dacă asta vă mai scapă de ceva greutate. Luați la drum un săpun lichid bun la toate (păr, haine, duș), un ulei cu întrebuințare multiplă (față, unghii, păr, corp) și șervețele cu acetonă care să înlocuiască vata și clasica sticluță cu risc de spargere!

Trei genți ar trebui să fie suficiente pentru ce vă trebuie dumneavoastră: una de voiaj, una de oraș și una mai mică, pentru ieșit seara. Fără a uita, desigur, prețioasa trusă de cosmetice!

Trusa de cosmetice

Una dintre plăcerile ritualului de îngrijire este utilizarea obiectelor frumoase: flacoane, truse, seturi, cutiuțe... Trusa nu e folositoare doar în călătorii, ci și în viața de zi cu zi. Ea e principalul obiect dintre cele puține care ne ajută să facem față neprevăzutului și a doua grădină secretă a unei femei, servitorul ei fidel. Acolo își ține medicamentele, cosmeticele, bijuteriile, obiectele cele mai intime și poate oricând ieși pe ușă în trei minute sau pleca în weekend fără să uite crema solară sau penseta. Trusa va fi prima deschisă într-o cameră de hotel și tot ea vă va permite să aveți acasă o baie ordonată și spațioasă. Nu e chiar foarte plăcut să-ți cauți periuța de dinți în măruntaiele unei valize după cincisprezece ore de zbor; fără a mai vorbi de tot spațiul pe care îl ocupă într-o valiză toate micile flacoane, uscătorul de păr, filmele foto, papucii de casă, trusa de cusut și cea de unghii... și tot ceea ce e indispensabil confortului.

Și apoi, trusa vă ajută să nu aveți niciodată mai multe produse decât poate ea să conțină.

Geanta, universul dumneavoastră personal

Fiecare zi este o călătorie și tot ce vă trebuie se află în geantă: chei, bani, telefon, agendă, farduri, medicamente, poze...

Geanta e o parte din dumneavoastră. Petreceți mai mult timp alături de ea decât de oricare altă piesă vestimentară. Trebuie, așadar, să faceți alegerea cea mai înțeleaptă.

Conținutul unei genți spune multe despre ceea ce o femeie nu arată: dezordine, ordine, fantezie, neglijență, lăcomie, cochetărie, curățenie, murdărie, minciuni...

Unele femei se ascund în spatele genții lor. Fac din ea un statut social. Geanta e grădina lor secretă. Alegeți-o bine: frumoasă (astfel încât să nu fie nevoie s-o schimbați în fiecare dimineață), ușoară (nu mai mult de un kilogram și jumătate odată ce ați umplut-o), cu buzunare bine gândite (pentru a evita să căutați zece minute vreun șervețel sau un bilet de tren) și de calitate.

Cumpărarea unei genți bune este o investiție înțeleaptă. Mai bine să aveți doar una și bună decât zece care rezistă un singur anotimp și cu care apoi n-o să știți ce să faceți.

E mai bine să aveți doar o geantă, dar trebuie să știți să o purtați cu eleganță și cu orice ocazie.

Alegeți o geantă pe care, împotriva tendințelor societății noastre de consum, o veți folosi cu plăcere ani la rând.

Geanta este tovarășul dumneavoastră cel mai apropiat. Ea emană o personalitate care o depășește pe a voastră. O femeie poartă întreaga lume, lumea ei și stilul propriu de viață într-o geantă. Ea joacă un rol decorativ, protector și social extrem de important din punct de vedere psihologic.

Geanta ne reflectă aspirațiile și preocupările, conține visurile și secretele noastre. E singurul nostru teritoriu personal, unde bărbații nu au și nu vor avea niciodată dreptul să arunce o privire indiscretă. Face parte din identitatea noastră. Desigur, intenția de a profita cât mai mult de tot ce are viața mai bun nu se rezumă la o simplă poșetă, dar și ea contează mult.

În anii cincizeci, femeia investea într-o geantă de calitate și o pereche de pantofi asortați. Își alegea propriul model și își crea astfel un stil personal, căci *pret-à-porter*-ul nu exista încă. Totul era, deci, lucrat pe măsura și conform imaginii ei.

Desigur, nu toate femeile își pot permite să poarte astăzi haine *haute couture* (din rațiuni de talie și buget), dar geanta n-a avut niciodată nevoie de o linie perfectă pentru a conferi, cu un minimum de cheltuială, șarm unei ținute și poate face o diferență semnificativă în aspectul general, în combinație cu o rochie simplă sau un compleu de oraș în stil și culori sobre. Culoarea ei poate echilibra o siluetă.

Astăzi există o varietate infinită de tipuri de genți, dar cele clasice (stil Hermès, stil *tote*...) rezistă, ca și cum existența lor ar fi puternic ancorată în subconștientul feminin și nimic nu le-ar putea alunga de acolo.

În zilele noastre, femeia petrece din ce în ce mai mult timp în afara locuinței, așa că trebuie să poarte asupra sa destul de multe lucruri. De aceea, ar trebui să-și aleagă o geantă cu o căptușeală solidă (din moleschin, de pildă), prevăzută cu multe buzunare, astfel încât să nu se încarce cu poveri suplimentare, cum ar fi trusa de machiaj, tocul de ochelari, un portofel mare... Orice geantă gândită inteligent are un compartiment individual pentru pudrieră, altul pentru mobil, ochelari, acte și carduri, un breloc pentru chei...

Dacă lumea ne scapă de sub control, geanta ne poate aduce într-o clipă înapoi la propriul nostru univers, un loc unde totul e ordine, lux și voluptate.

O geantă bună și frumoasă trebuie (criterii esențiale):

- Să fie la fel de frumoasă pe dinăuntru ca pe dinafară (vezi gențile Launer ale reginei Elisabeta).
- Să fie scumpă (de calitate), dar să arate simplu (vezi gențile Cassini pe care le purta Jackie Kennedy).
- Să îndeplinească rolul unui obiect decorativ și să aducă un plus de eleganță dacă o așezați pe o canapea sau la picioarele dumneavoastră.
- Să aibă rolul unui accesoriu la modă, agățată de braț sau așezată pe genunchi.
- Să fie moale la atingere și să nu zgârie mâna.
- Să ofere o plăcere secretă de fiecare dată când e folosită.
- Să se metamorfozeze în imagini diferite, dar la fel de atrăgătoare (peste trei ani, peste șapte, peste zece...). O geantă bună ar trebui să reziste câteva decenii (piele și cusătură de calitate). O geantă nouă încă nu e frumoasă. Răbdare!
- Să fie suficient de neutră, încât să se armonizeze cu garderoba dumneavoastră (excepție făcând plicul de seară, purtat ca o bijuterie).
- Să fie lucrată dintr-o piele moale (datorită animalelor crescute în condiții optime și bine hrănite) care primește patina timpului (a se evita luciul de crustă).
- Să fie rezistentă la ploaie.

- Să aibă cureaua nici prea scurtă pe umăr, nici prea lungă pe braț.
- Să aibă „bumbi" la bază, astfel încât să poată fi pusă pe jos fără să se murdărească.
- Să fie „pe măsura" dumneavoastră, ca un mantou sau o pălărie, pentru a vă avantaja silueta. Alegeți-o, deci, în funcție de întregul „tablou" care vă reprezintă personalitatea în fața celorlalți (gențile prea mici vă fac să păreți mai voinică, cele prea mari vă incomodează).
- Să nu aibă colțuri aspre (care ucid feminitatea și delicatețea), și nici forme prea rotunjite (motiv de harababură în geantă);
- Să nu cântărească niciodată atunci când e plină mai mult de un kilogram și jumătate.
- Să conțină lucruri drăguțe: detaliile sunt cele care vă scot în evidență (o agendă cu patina vremii, un portofel micuț, o batistă cu monogramă, de un alb imaculat...).

2

AVANTAJELE MINIMALISMULUI

TIMPUL: CUM SĂ-L PIERZI MAI PUȚIN PENTRU A PROFITA DE EL MAI MULT ȘI MAI BINE

Ziua de azi e bunul nostru cel mai de preț

„O singură zi valorează mai mult decât un munte de aur. Dacă urâți moartea, trebuie să iubiți viața."

URABE KENKO, *Tsuzuregusa*

Fiecare zi e singura pe care o avem cu adevărat. Viața se întâmplă astăzi. Nu ieri, nu mâine. Timpul este un prezent sacru. Dacă nu putem profita de clipa prezentă, n-o vom face nici într-un viitor ipotetic.

Dar nu contează doar să ai timp; calitatea clipei este la fel de importantă.

Nu cădeți în capcana de a crede că, dacă nu faceți acum ceea ce v-ar plăcea să faceți, va fi prea târziu apoi. Tot ceea ce faceți acum vă pregătește pentru ce veți face în viitor. Totul are un efect cumulativ.

Oamenii vor timp și apoi nu mai știu cum să-l omoare

„Viața ne-a dat tuturor, într-un moment sau altul, clipe în care tot ceea ce făceam avea transparența cristalului și azurul unui cer fără nori."

ANNE MURRAY LINDENBERG

Dacă uneori nu știți ce să faceți și aveți prea mult timp liber, încercați să înțelegeți exact ce se întâmplă în dumneavoastră și să vă identificați propriile reacții. E primul pas pentru a depăși acest stadiu.

Ne plângem adesea că ne irosim timpul, că îl pierdem, că nu avem destul... O persoană ar trebui să poată sta două sau trei ore așteptând trenul, singură, fără să facă nimic anume, nici măcar să citească, și totuși să nu se plictisească. Viața devine mult mai plăcută odată ce ai deprins obiceiul de a te pierde în propriile gânduri – un dar prețios care provoacă o bucurie extraordinară. Petrecem prea mult timp privind spre trecut, rămânând blocați în prezent sau îngrijorându-ne în legătură cu viitorul. Irosim atât de mult timp...

Una dintre modalitățile cele mai eficiente de a profita de fiecare clipă e responsabilizarea. Încercați să faceți cât mai mult cu putință totul prin forțe proprii. Oamenii sunt adesea triști sau deprimați pentru că nu au nimic de făcut. În fiecare dimineață, nu uitați să-i mulțumiți zilei care

începe. Nu are deloc importanță dacă ea va fi frumoasă sau nu. Ceea ce contează e ce veți face dumneavoastră din ea.

Luați o pauză

„Nu e niciodată prea târziu să nu faci NIMIC."

CONFUCIUS

Plecați în vacanță. Organizați ieșiri în weekend. Refugiați-vă într-un loc liniștit, departe de mass-media, de agitație și de orice preocupare potențială. Căutați o cazare cu masă inclusă, propice retragerii contemplative.

Informați-vă și adunați cât mai multe date despre diverse tipuri de destinații care s-ar potrivi cu starea dumneavoastră într-un anumit moment. Astfel vă va fi mai ușor în ziua în care v-ar prinde bine o călătorie, dar sunteți prea obosită ca să decideți unde să vă duceți.

Când veți pleca din scurt, luați cu dumneavoastră puține lucruri: prea multe bagaje ar strica simplitatea excursiei și a camerei. O ținută de schimb, o periuță de dinți, un stilou și un carnețel sunt suficiente. Nu vă creați preocupări suplimentare de ordin material. În cea mai mare parte a timpului suntem absorbiți de posesiunile materiale. Așadar, și pe ele trebuie să le lăsați în urmă când plecați în vacanță...

Veți putea astfel, uneori, să vă treziți ceva mai devreme, să luați micul dejun într-o cafenea drăguță sau să pregătiți un picnic pentru a admira apusul.

Această ocazională „schimbare de viteză" ne ajută să nu ne lăsăm prinși de rutină, să trăim intens fiecare clipă.

Simplificându-vă viața, veți avea mai multă energie: astfel, veți putea face față mai ușor persoanelor și situațiilor

care apar. Cu mai puține, clipa prezentă este mai intensă; apreciem ceea ce ne înconjoară: avem mai puține de făcut, mai mult timp pentru a gândi, a visa sau a lenevi. Învățați să petreceți o zi întreagă acasă, citind poezii, gătind, aprinzând bețișoare parfumate, savurând un pahar de vin bun și privind luna. Simplificați-vă sarcinile domestice și dezvoltați-vă creativitatea, cultivați-vă corpul și întrețineți-vă facultățile mentale.

Deliciile leneviei

„Îmi beau ceaiul, îmi mănânc orezul. Îmi petrec timpul așa cum vine, admirând râul care curge în vale și privind munții, acolo sus. Ah, câtă libertate, câtă pace!"

Un taoist

Lenea ar trebui să fie un lux, nu o formă de inerție. Ar trebui să fie apreciată, degustată, acceptată ca un dar divin, ca o clipă furată.

Cu condiția să avem puține lucruri și un simț al organizării bine dezvoltat, lenea devine un privilegiu. Există prea multe lucruri de care trebuie să avem grijă. Să învățăm deci să redescoperim o disponibilitate în locul timpului pe care-l consacrăm obiectelor.

Prea mulți oameni cad pradă unor pasiuni care sunt de fapt o formă de pasivitate. Ei caută să fugă de ei înșiși. Însă cea mai înaltă formă de activitate e aceea în care o persoană se „așază" pentru a-și contempla propriile experiențe și propria entitate.

O asemenea formă de activitate nu este însă realizabilă decât trăind în condiții de libertate interioară și de independență.

Trăiți cu simțurile mereu treze

„Când mi se face poftă de aventură, merg să iau apă limpede din râu și îmi pregătesc masa. Apa care curge, picătură cu picătură, mă încântă și, așezat în fața focului meu simplu, mă simt într-o dispoziție excelentă."

BASHO, *Jurnale de călătorie*

A învăța să trăiești cu o deplină claritate a minții este o cerință de bază în budism, taoism sau yoga; o filosofie similară este întâlnită în operele unui mare număr de gânditori sau artiști, precum Emerson, Thoreau, Whitman, indienii Navajo din America...

O asemenea atitudine deschide calea spre rezerve imense de creativitate, inteligență, fermitate și înțelepciune. A trăi pe deplin presupune o minte liberă și deschisă, mereu trează.

În filosofia zen, este vital să fim pe deplin implicați chiar și în cea mai neînsemnată activitate. Trebuie să ne concentrăm în tot ceeea ce facem, fie că ascultăm muzică, citim o carte sau privim un peisaj. Atunci când trăim clipa prezentă, nu simțim oboseala: de cele mai multe ori, oamenii sunt mai preocupați de ceea ce știu că au de făcut decât de ceea ce fac într-adevăr. Iată cauza pentru care cei leneși sunt adesea deprimați. S-a demonstrat că inactivitatea încetinește metabolismul și scade tensiunea arterială.

Dacă tot trebuie să trăim, și să trăim decent, măcar să facem toate aceste lucruri cu inima împăcată.

Transformați-vă activitățile repetitive în exerciții de concentrare

Nu de viitor trebuie să ne fie teamă, ci de clipa pe care o lăsăm să fugă în prezent.

Pentru aceasta, este suficient să ne ascuțim atenția și să respingem orice gând parazitar. Activitatea momentului prezent trebuie să fie singura care contează. Acționați fără grabă, concentrându-vă asupra lui „aici" și „acum". Să fii în stare să schimbi calitatea unei clipe este un dar dintre cele mai prețioase. La fel cum fiecare celulă a noastră conține genele tuturor celorlalte, în mod similar o clipă este reflectarea celorlalte clipe.

Fiți întotdeauna gata să faceți față neprevăzutului

În templele zen, călugării se adună în fiecare seară pentru a discuta despre masa de a doua zi. Ei sunt de părere că totul trebuie plănuit dinainte, chiar dacă ceea ce facem în clipa prezentă rămâne scopul principal.

Devenim mult mai senini atunci când suntem pregătiți pentru ceea ce ni se poate întâmpla: vizita neașteptată a unui prieten, o ploaie iscată din senin, o urgență sau o invitație de ultim moment. E cea mai bună modalitate de a trăi pe deplin clipa prezentă.

Cineva mi-a povestit despre o japoneză care suferea de o boală care putea necesita în orice moment internarea ei în spital. Timp de douăzeci de ani, această femeie și-a pregătit în fiecare seară plecarea, culcându-se doar după ce gătea pentru a doua zi, după ce călca și împăturea hainele, făcea curățenie și-și așeza valiza la intrare. Voia mai mult decât orice ca eventuala ei internare să nu pricinuiască nicio grijă familiei: era modul în care ea își accepta soarta cu toată seninătatea de care era în stare.

Transformați activitățile cele mai simple în gesturi sacre și îmbogățiți-vă viața cu ritualuri

„Un ritual face ca o zi să fie diferită de celelalte zile, o oră diferită de celelalte ore."

SAINT-EXUPÉRY

Putem conferi un caracter sacru celor mai banale acțiuni – de pildă aceea de a mânca, de a purta o conversație sau de a face ordine în propria locuință.

Transformați în ritual prima înghițitură de cafea dimineața, minutele în care vă machiați, o după-amiază de colindat pe la vitrine, cumpărarea unui obiect de mult dorit, momentele în care așteptați să auziți pașii persoanei iubite, reveria într-o duminică ploioasă, o seară petrecută cu un film la video și un bol cu bobițe de rodii, o dimineață de luni în care vor fi luate noi decizii.

Imaginați-vă că trăiți ca Grace Kelly, într-un film în care totul se desfășoară cu naturalețe, iar lumea parcă stă în loc când ea scoate cu nonșalanță un neglijeu vaporos din cufărașul de noapte.

Care sunt ritualurile dumneavoastră? Ce vă oferă ele?

Montaigne spunea că o viață trăită pe deplin în momentul prezent este îmbogățită și hrănită de ritualuri. Acestea ne aduc alinare atunci când ne plecăm sub jugul presiunilor și exigențelor cotidianului.

Viața este în mod fundamental o chestiune de conștiință. Ține doar de noi să ameliorăm mediul în care trăim și să personalizăm detaliile care ne însoțesc ritualurile.

Să știi să trăiești bine este rodul obișnuinței, iar ritualurile contribuie din plin la aceasta. Dacă le conferim semnificație și farmec, ele ajung să îmbogățească și alte sfere,

oferindu-ne satisfacție, mister, pace și ordine. Sacralizează cotidianul și dau universului nostru o altă dimensiune.

Nu vă simțiți vinovat dacă nu respectați anumite ritualuri: dacă nu le percepeți lipsa când le neglijați, înseamnă că nu contribuiau chiar atât de mult la fericirea dumneavoastră.

Un ritual ar trebui să ne aducă doar satisfacție. Iar în acest caz trebuie respectat și îndeplinit cu cât mai mult zel și însuflețire.

Câteva sugestii de ritualuri

RITUALUL SCRISULUI

„Am ritualurile mele, un scenariu foarte meticulos, stilourile mele, o hârtie specială, o oră anume din zi, un aranjament strict al lucrurilor din jurul meu, cafeaua mea la temperatura potrivită..."

DOMINIQUE ROLIN

Actul scrisului poate fi pus în valoare de dispunerea spațiului, de calitatea hârtiei și a cernelii potrivite, de prezentarea și formatul notelor, de confortul fotoliului sau penumbra care învăluie biroul luminat.

RITUALUL „ORGANIZATORULUI"

Piesa indispensabilă, în mod esențial personală și cea mai practică, este agenda de mărimea unei cărți în formatul de buzunar. Gata cu hârtiuțele împrăștiate, facturile rătăcite, rețetele de bucătărie prin cine știe ce sertar. Ei îi veți încredința citatele dumneavoastră preferate, notele

de lectură, cărțile poștale, chitanțele și ideile cele mai excentrice. Agenda organizează cele mai mici detalii ale unei vieți, rămânând, prin structura ei, flexibilă și putându-se înnoi. Fără constrângeri, fără spirale, fără foi volante sau carnețele care stau pe lângă telefon. Dimensiunile ei îi permit să nu treacă neobservată, găsindu-și în același timp loc în geantă atunci când plecați de acasă. Ea este chintesența organizării.

RITUALUL BĂII

Alegeți un minimum de produse de cea mai bună calitate pentru îngrijirea feței, a părului și pentru baie. Toate lucrurile de care aveți nevoie ar trebui să fie pregătite înainte de a intra în cadă: muzică, o lumânare parfumată, un pahar cu apă minerală, hainele de purtat când ieșiți din baie și chiar o bijuterie. Lăsați cada și baia impecabile după ce v-ați spălat, pentru a avea o senzație de curățenie deplină.

RITUALUL CUMPĂRĂTURILOR

Când plecați la cumpărături, gândiți ca un vânător în căutarea celui mai bun vânat: prospețimea și calitatea alimentelor sunt două condiții indispensabile pentru plăcerea și sănătatea dumneavoastră. A face cumpărături este o activitate care necesită imaginație, cumpătare și entuziasm. Asigurați-vă că aveți toate șansele de partea dumneavoastră înarmându-vă cu un coș frumos și trainic, un portofel destinat cheltuielilor domestice și lista de cumpărături. Pentru a descoperi produsele bio, fructele pline de savoare, pâinea „adevărată", comercianții cinstiți, este nevoie de timp și de perseverență.

RITUALUL FLORILOR

Puterea florilor... Oferiți-vă flori o dată pe săptămână, pentru a aduce bună dispoziție casei și moralului dumneavoastră, chiar dacă acest lucru nu înseamnă decât un trandafir pe noptieră sau câțiva boboci în baie. Florile emană prospețime și se spune că ajută la scăderea concentrației de adrenalină în momentele de stres. La fel ca fructele și aerul curat, sunt indispensabile pentru confortul nostru.

Fiecare lucru la timpul lui

„De ziua mea, oferiți-mi, vă rog, un singur, suplu și frumos pahar pentru șampanie – Baccarat sau Lalique. Nu vreau nici să am lucruri multe, nici să răspund de ele. Nu vreau decât să am tot ce-mi trebuie, atunci când îmi trebuie ceva. Mulțumește-te să îți alegi un frumos șirag de perle și spune-le prietenilor că nu îți dorești cadouri care să trăiască mai mult decât o sticlă de Taittinger sau un buchet de trandafiri mov. Nu, nu vreau obiecte, vreau doar momente."

Actriță americană

Plimbați-vă câte o jumătate de oră pe zi.

Faceți-vă siesta ori de câte ori puteți, chiar dacă e vorba numai de cinci minute la birou.

Uitați-vă prin albumul cu fotografiile preferate. Viața dumneavoastră se desfășoară în paginile lui și ies la iveală elementele din care sunteți alcătuit, oamenii și locurile care v-au format, v-au cizelat și v-au iubit. Privind aceste fotografii, redeveniți dumneavoastră înșivă.

Acordați câte cincisprezece minute pe zi unui proiect la care țineți (să citiți un autor anume, să pregătiți o călătorie, să alcătuiți un arbore genealogic...).

Nu faceți mai multe lucruri deodată.

Învățați să spuneți nu cu grație și fermitate.

Răspundeți la telefon fără grabă.

Trăiți într-un ritm mai lent și munciți mai puțin, refuzând orele suplimentare sau luându-vă un job cu program redus, dacă vă permiteți.

Evitați rutina (dacă beți cafea, alternați cu ceai, variați traseul de la muncă spre casă etc.).

Păstrați în posesia dumneavoastră cât mai puține lucruri.

Alcătuiți un calendar al activităților domestice și respectați-l.

Grupați-vă cumpărăturile pe o săptămână.

Nu țineți pe birou tot felul de hârțoage, cu excepția documentelor care trebuie rezolvate urgent. Prezența permanentă a unui teanc de hârtii care vă aduc aminte fără încetare de ceea ce aveți de făcut poate provoca stres și derută.

Răspundeți cât mai repede la scrisorile și mesajele primite și nu lăsați nicio sarcină neterminată.

BANII, SLUGA ȘI STĂPÂNUL NOSTRU

Banii înseamnă energie

„A crea cu scopul de a economisi este substanța măreției."
EMERSON

Viața este complicată din cauză că nu acordăm banilor importanța cuvenită. Ar trebui să ne străduim să înțelegem

ce influență au asupra fiecărui aspect al existenței noastre. Gândiți-vă la legătura dintre bani și natură, idei, plăcere, respect de sine, habitat, mediu înconjurător, prieteni, societate... Banii au legătură cu orice.

Banii sunt o forță, o forță care ne modelează viața, fie că vrem, fie că nu. Când ei circulă liber prin existența noastră, înseamnă că suntem sănătoși din punct de vedere economic.

Bineînțeles, atunci când suntem obligați mereu să facem calcule fiindcă nu câștigăm suficient, e mai greu. Dar știm oare să folosim banii cu discernământ? De exemplu, cumpărând doar câteva legume proaspete, puțină carne sau pește în locul alimentelor procesate industrial, ne vom satisface și papilele gustative, și sănătatea, dar și portofelul.

Banii constituie o energie pe care o lăsăm, din păcate, să ne scape printre degete din cauza lipsei de luciditate provocate de un control defectuos al propriilor impulsuri.

Fiecare dintre noi este singurul care poate spune ce anume reprezintă banii pentru sine însuși. În joc este chiar energia noastră. Iar a ne mulțumi cu puțin e una dintre cele mai bune modalități de conservare a acestei energii. Dacă ne cheltuim banii pe lucruri care nu au nicio valoare pentru noi, nu facem altceva decât să ne irosim energia.

Puneți banii în slujba dumneavoastră

„Când banii sunt din plin, înseamnă că ne aflăm într-o lume a bărbaților. Când banii sunt puțini, lumea este a femeilor. Când totul se duce de râpă, în acele momente intervine instinctul feminin. Femeia e cea care găsește ceva de lucru. Acesta este motivul pentru care, în ciuda a tot ce se poate întâmpla, continuăm să avem totuși o lume."
Jurnalul Casei pentru Doamne, octombrie 1932

Aţi avut curiozitatea să calculaţi câţi bani au trecut prin mâinile dumneavoastră din ziua în care aţi primit o monedă pentru primul dinte căzut? Şi cam câţi aveţi astăzi?

Cheltuim prea mult pentru lucruri inutile şi plăceri pe termen scurt. Nu marile investiţii raţionale ne destabilizează, ci toate acele lucruşoare pe care deja le-am uitat de mult. Să cheltuieşti prea mult înseamnă să ieşi dintr-un restaurant cu burta prea plină, obosit, fără a putea digera nota prea piperată în raport cu plăcerea obţinută. Să cheltuieşti prea mult înseamnă să crezi că ai făcut o afacere bună şi s-o regreţi apoi, să cumperi un pulover ieftin care se decolorează sau intră la apă la prima spălare, ori o saltea de proastă calitate care îţi chinuieşte spatele.

În schimb, economiile şi evitarea cheltuielilor care ne depăşesc limitele constituie o alegere pozitivă, căci ne aduce siguranţă. Fiecare dintre noi ar trebui să aibă un plan de „siguranţă-serenitate-economie". Reducerea nevoilor la strictul necesar e modul cel mai sigur de a reuşi.

Putem să ne împărţim banii în două: în prima categorie, cei pentru un stil de viaţă frugal, iar în a doua – excedentul, când el există – pentru „capricii de oameni bogaţi".

Economiile sunt necesare pentru a putea munci mai puţin, nu pentru a cheltui mai mult. Dacă avem câteva economii puse deoparte, suntem optimişti şi trăim cu mai multă bucurie pentru că viitorul ne îngrijorează mai puţin.

Faceţi în aşa fel încât banii să fie sluga, nu stăpânul dumneavoastră. Nu fiţi niciodată dependent de cineva, din punct de vedere financiar, şi nu intraţi în cercul vicios al împrumuturilor şi datoriilor. Nu cheltuiţi niciodată mai mult decât câştigaţi şi economisiţi câte puţin în fiecare lună. Pare simplu, dar atunci de ce există atâţia oameni cu datorii, care trăiesc peste posibilităţile lor şi sunt măcinaţi de griji?

Preţul dezordinii

Preţul plătit pentru dezordine este o viaţă supraîncărcată cu lucruri care nu ne-ar lipsi dacă nu le-am avea: lucruri de care uitaserăm până când am dat de ele prin vreun dulap sau prin pod, ori care zac prin preajma celor pe care le folosim şi ne incomodează.

Multe lucruri nu merită efortul de a fi păstrate. Să plăteşti o asigurare pentru o casă plină de obiecte inutile, să-ţi petreci timpul curăţând, îndepărtând rugina, desprăfuind pentru plăcerea de a „reînvia" lucruri din trecut, toate astea înseamnă de fapt pierdere timp şi de energie. Există numeroase moduri mai plăcute de a trăi – călătoriile, lectura, învăţarea unei discipline noi, sportul, mersul pe jos, gătitul sau pur şi simplu relaxarea şi contemplarea unui peisaj.

Şi apoi, din cauza dezordinii, cumpărăm câteodată de două ori aceleaşi lucruri şi ne aglomerăm inutil.

Educaţia şi simţul moral au decăzut atât de mult în societatea actuală, încât încurajează cu o ipocrizie cinică ispita câştigului facil şi setea de posesiuni. Modele (îmbrăcăminte, preocupări, hrană...) ne orbesc şi ne înrobesc. Puţini oameni înţeleg valoarea banilor şi le acordă atenţia cuvenită. Banii ar trebui folosiţi în primul rând ca un lubrifiant în angrenajul vieţii.

Unul dintre idealurile zen a fost mereu acela de a putea purta la gât, într-o cutie, toate bunurile materiale pe care le deţinem (haine de schimb, un bol, o pereche de beţişoare, o lamă de ras şi o unghieră). Modestia acestui mic bagaj este modul tăcut al călugărilor budişti de a combate starea societăţii actuale. Încercarea de a ne apropia de o asemenea perspectivă asupra vieţii constituie un răspuns pozitiv la insatisfacţia profundă pe care ne-o provoacă societatea de consum.

Economisiți, înfrânați-vă dorințele și țineți seama de propriile nevoi

Există un lucru pe care dorim cu toții să îl păstrăm cât mai mult cu putință: sănătatea. Putem fi într-o formă mai bună dacă mâncăm mai bine și mai puțin, respectăm principiile medicinei preventive, ne străduim să gândim pozitiv și ne asumăm cu adevărat responsabilitatea propriilor acțiuni.

Ar trebui să aplicăm aceleași principii și în privința bunurilor materiale: aparate de uz casnic, haine, obiecte... Trăim atât de intens într-o lume a excesului, încât nu ne trece prin cap că asta s-ar putea schimba la un moment dat. Pentru că nu am cunoscut niciodată foamea sau lipsurile, credem că abundența este inepuizabilă...

Țineți socoteala, simplificați, controlați-vă viața

Păstrați chitanțele sau dovezile tuturor încasărilor și cheltuielilor. Aceasta vă va ajuta să faceți mai multe economii, să vă gospodăriți mai bine finanțele și să vă ușurați viața. Majoritatea problemelor de gestiune financiară provin mai degrabă din obișnuințe de cheltuire irațională, decât din dorințe necontrolate. Încercați, de pildă, să calculați cât vă costă excesele alimentare și produsele de regim pentru a pierde kilogramele câștigate din cauza lor, tarifele la dentist, tratamentele pentru un ten tern... Obișnuiți-vă să știți întotdeauna cu exactitate cât aveți și cât puteți cheltui. Veți reuși astfel să amânați cumpărarea mantoului care vă tentează, dar care e deocamdată prea scump pentru dumneavoastră. Notând toate cheltuielile, nu vă veți mai irosi fără să stați pe gânduri roadele muncii.

Thoreau, filosoful american, se bucura atunci când putea să numere pe degetele de la o mână operațiunile financiare efectuate.

Păstrați un singur cont în bancă și una sau două cărți de credit.

De două ori pe lună, retrageți-vă în liniște, cu o cafea bună alături și cu muzică, la masa din bucătărie, de exemplu, și faceți socotelile. Achitați facturile ca într-un ritual, cu seninătate și fără să vă spuneți că e o corvoadă. Realizați faptul că dețineți controlul asupra propriei situații financiare.

Cu excepția achizițiilor importante, cum ar fi un apartament sau o casă, evitați pe cât posibil împrumuturile și cumpărăturile impulsive. Cardul de credit nu ar trebui să vă servească decât în caz de urgență: dacă veți începe să-l folosiți, veți cheltui mai mult. Operațiunile bancare sunt și ele tot o formă de comerț.

3

ETICĂ ȘI ESTETICĂ

NEVOIA DE FRUMUSEȚE

Detașare și frumusețe (ceremonia ceaiului)

„Filosofia ceaiului nu e o simplă estetică în accepțiunea obișnuită a termenului, căci ne ajută să ne exprimăm, alături de etică și religie, concepția integrală asupra omului și a naturii. E o formă de igienă, căci ne obligă la curățenie; e o formă de economie, fiindcă demonstrează că propriul confort stă mai mult în simplitate decât în complexitate și cheltuială. E o geometrie morală, pentru că definește sensul existenței noastre în raport cu universul."

KAKUZO OKAKURA, *Cartea ceaiului*

Baza idealurilor estetice orientale provine din taoism. Însă filosofia zen e cea care le-a pus în practică în viața de

zi cu zi. *Cartea ceaiului* a lui Okakura face din adepții săi niște veritabili aristocrați ai gustului. Ceremonia ceaiului este un ritual care cuprinde valori estetice și filosofice, printre care disciplina și relațiile sociale. Acest „ceai" spiritual este rezumat, simplificat, împachetat într-un ansamblu de reguli rigide care pun în valoare principiile purității și serenității. Acestea ne poartă pe culmi, oferindu-ne acces la cunoașterea lucrurilor și la înțelepciunea spiritului. Materia și spiritul devin una, și astfel apare frumusețea.

Arta e în toate: în gesturi, în obiecte, în ținută, în comportament... Mulți sunt cei care colecționează obiecte, dar puțini sunt aceia care își cultivă spiritul. Având puține, ne atașăm mai puternic de obiectele cu ajutorul cărora ne purificăm. Practica acestei ceremonii este de fapt viața noastră de zi cu zi.

Ceaiul este preparat cu un minimum de ustensile și de mișcări, potrivit unor reguli stricte. Odată ce aceste reguli sunt însușite și aplicate, putem să transcendem formele și să accedem la sfere de conștiință mai înalte.

Ceremonia ceaiului este un exemplu grăitor pentru minimalism ca etică: o căutare a frumuseții și o îndelungă observare a modului în care se poate obține un rezultat cu cât mai multă grație și economie de mijloace. Pentru japonezi, aprecierea frumuseții este o activitate sacră, aproape religioasă. La fel și pentru un călugăr budist care stă în poziția lotus, nemișcat câtă vreme bețișorul de tămâie încă mai arde, într-un decor cu statui aurite și lumânări, și care-și înalță sufletul spre o lume a serenității și frumuseții. Trăiește ca un spartan, dar într-un univers de lemn sculptat și obiecte lăcuite.

Sobrietatea și frumusețea unor locuri cum sunt grădina Zen din Kyoto, Ryoenji sau minunatele sanctuare coreene încă neștiute de turiști ne poartă în infinitul ființei noastre.

3

ETICĂ ȘI ESTETICĂ

NEVOIA DE FRUMUSEȚE

Detașare și frumusețe (ceremonia ceaiului)

„Filosofia ceaiului nu e o simplă estetică în accepțiunea obișnuită a termenului, căci ne ajută să ne exprimăm, alături de etică și religie, concepția integrală asupra omului și a naturii. E o formă de igienă, căci ne obligă la curățenie; e o formă de economie, fiindcă demonstrează că propriul confort stă mai mult în simplitate decât în complexitate și cheltuială. E o geometrie morală, pentru că definește sensul existenței noastre în raport cu universul."

KAKUZO OKAKURA, *Cartea ceaiului*

Baza idealurilor estetice orientale provine din taoism. Însă filosofia zen e cea care le-a pus în practică în viața de

zi cu zi. *Cartea ceaiului* a lui Okakura face din adepții săi niște veritabili aristocrați ai gustului. Ceremonia ceaiului este un ritual care cuprinde valori estetice și filosofice, printre care disciplina și relațiile sociale. Acest „ceai" spiritual este rezumat, simplificat, împachetat într-un ansamblu de reguli rigide care pun în valoare principiile purității și serenității. Acestea ne poartă pe culmi, oferindu-ne acces la cunoașterea lucrurilor și la înțelepciunea spiritului. Materia și spiritul devin una, și astfel apare frumusețea.

Arta e în toate: în gesturi, în obiecte, în ținută, în comportament... Mulți sunt cei care colecționează obiecte, dar puțini sunt aceia care își cultivă spiritul. Având puține, ne atașăm mai puternic de obiectele cu ajutorul cărora ne purificăm. Practica acestei ceremonii este de fapt viața noastră de zi cu zi.

Ceaiul este preparat cu un minimum de ustensile și de mișcări, potrivit unor reguli stricte. Odată ce aceste reguli sunt însușite și aplicate, putem să transcendem formele și să accedem la sfere de conștiință mai înalte.

Ceremonia ceaiului este un exemplu grăitor pentru minimalism ca etică: o căutare a frumuseții și o îndelungă observare a modului în care se poate obține un rezultat cu cât mai multă grație și economie de mijloace. Pentru japonezi, aprecierea frumuseții este o activitate sacră, aproape religioasă. La fel și pentru un călugăr budist care stă în poziția lotus, nemișcat câtă vreme bețișorul de tămâie încă mai arde, într-un decor cu statui aurite și lumânări, și care-și înalță sufletul spre o lume a serenității și frumuseții. Trăiește ca un spartan, dar într-un univers de lemn sculptat și obiecte lăcuite.

Sobrietatea și frumusețea unor locuri cum sunt grădina Zen din Kyoto, Ryoenji sau minunatele sanctuare coreene încă neștiute de turiști ne poartă în infinitul ființei noastre.

Conceptul estetic de wabi sabi

„Nicio culoare nu tulbura tonalitatea încăperii, niciun zgomot nu deturna ritmul lucrurilor, niciun gest nu incomoda armonia, niciun cuvânt nu rupea unitatea din jur, toate mișcările se făceau simplu și natural... acestea erau țelurile ceremoniei ceaiului.
Totul e într-o tonalitate sobră, de la podea până la tavan: invitații înșiși și-au ales cu grijă haine în culori discrete. Patina timpului se află pe toate obiectele, căci nimic din ce ar putea duce cu gândul la o achiziție recentă nu e permis aici, cu excepția lingurii lungi de bambus și a șervetului de pânză care trebuie să fie nou-nouț, de un alb imaculat."

OKAKURA

Această mișcare avea la bază un ansamblu de valori estetice pozitive trăite prin prisma alegerii unui individ cu totul izolat de lume: el putea astfel să aprecieze mai bine cele mai mici detalii ale vieții cotidiene sub toate aspectele ei. Conceptualiza faptul că ceea ce universul distruge tot el va construi apoi – o mică frumusețe ascunsă a acestor lucruri incomplete și imperfecte.

Materialele folosite de către cunoscătorii de *wabi sabi* conduc către chintesența transcendenței: hârtia de orez care lasă să treacă lumini difuze, fisurile din noroiul uscat, rugina și patina metalului, rădăcinile noduroase ale copacilor, paiele, pietrele acoperite de mușchi...

Conceptul japonez de *wabi sabi*, apărut în secolul al XVI-lea, reprezintă o formă idealizată și pură, mergând până la o austeritate totală.

Ca și în cazul homeopatiei, esența *wabi sabi* e livrată în doze mici: cu cât sunt mai reduse, cu atât efectele sunt mai profunde.

În șintoism, importanța acordată unui mod de viață frugal a contribuit din plin la punerea în practică a unui sistem estetic care întrebuințează spațiul și materialele cele mai umile cu un maximum de eficacitate.

Iregularitățile hazardului erau, firește, de bun-gust: nodurile lemnului, motivele accidentale apărute în urma coacerii unui vas din ceramică, eroziunea unei roci...

Filosofia zen ne avertizează în legătură cu obiectele de artă și împotriva amprentei lăsate de un artist pe o operă. Ea îi cere Omului să nu fie nici stăpânul, nici sclavul obiectelor și al celorlalți, să nu devină robul lui însuși, al emoțiilor, al principiilor sau dorințelor sale. Frumusețea, potrivit filosofiei zen, este o stare de non-preocupare, o libertate în raport cu orice. Odată ce starea aceasta e atinsă, totul e frumos. Este o stare de spirit, acceptarea inevitabilului, aprecierea ordinii cosmice, a sărăciei materiale și a bogăției spirituale.

Frumusețea este necesară

„Și dacă singura ta bogăție
Înseamnă doar două pâini,
Vinde una din ele, și cu acești ultimi dinari
Oferă-ți niște zambile ca să-ți hrănești sufletul!"

Poem persan

Japonezii au trăit întotdeauna minimalist, dar fără să fie vreodată departe de frumusețe. Acum o sută de ani, până și căminele cele mai umile erau de o curățenie exemplară și orice om cunoștea arta de a compune poeme, de a aranja buchete de flori și de a servi mesele cu delicatețea și gustul cele mai rafinate.

Zenul nu e doar o religie, e mai întâi de toate o etică. Și ar putea deveni un model pentru toți cei care au ales minimalismul.

Avem cu toții nevoie de ordine în forul nostru intim. Iar zenul ne eliberează de orice formă de confuzie, inclusiv de cea materială sau fizică. Ne învață că, fiind simpli, devenim mai puternici.

A asculta muzică, a mângâia un material moale, a aprecia parfumul unui trandafir... toate acestea ne atrag în mod natural și ne aduc energie și plăcere.

Frumusețea, sub toate formele ei, este indispensabilă fericirii, iar noi, oamenii, avem nevoie totuși de ceva mai multă decât am crede în mod rațional. Sufletul nostru are la fel de multă nevoie de frumusețe cum are corpul de aer, de apă și de hrană. Fără frumusețe, devenim triști, deprimați, iar uneori ne pierdem mințile.

Frumusețea invită la contemplare. Absoarbe cu totul. Shakespeare, Bach, Ozu ne pun în contact direct cu viața.

Estetica și etica sunt strâns legate între ele. Japonezii au ales frumusețea pentru a-și păstra dragostea de viață.

Adevăratul lux este acela în care ne instalăm în mod firesc, aproape fără să ne dăm seama: fotolii bune care miros a piele, un pled din cașmir, pahare din cristal, o față de masă din in alb, farfurii simple din porțelan alb care păstrează căldura, șervete groase din bumbac egiptean, o încăpere lipsită de bibelouri, dar care oferă posibilitatea unui foc de lemne iarna, un buchet discret de flori, legume de sezon dintr-o grădină alăturată...

Falsul lux este cel pe care îl „cumpărăm" dorind să reproducem un interior văzut într-o revistă la modă, alegând o mobilă modernistă fără a lua în calcul confortul, gătind cu ingrediente nedigerabile după cum ne taie capul, petrecându-ne vacanțele în locuri „cool" și suprapopulate, înghițind non-stop tranchilizante pentru a face față stresului.

Trăiți în eleganță și desăvârșire

„Practica forme de austeritate pe care nimeni nu le observa. Dar lungul său antrenament în îndatoririle stoice nu-l rigidizase ca pe un înțelept bătrân... Gustul îi era desăvârșit în toate, inclusiv în ceea ce privește persoanele, lucrurile și modurile de adresare."

MARGUERITE YOURCENAR, *Memoriile lui Hadrian*

Făcând totul cu stil ne putem îmbogăți viața. Stil înseamnă să te piepteni înainte de a lua micul dejun. Sau să asculți muzică în surdină în timpul mesei. Sau să eviți pe cât posibil plasticul și vinilinul în propria casă. Sau să folosești argintăria în fiecare zi, nu doar atunci când vine cineva în vizită.

În Statele Unite ale Americii, în perioada crizei din anii treizeci, banii erau mai puțin importanți decât stilul. Cum aproape toate familiile erau sărace, nu banii făceau diferența între ele, ci modul de a vorbi, educația, buna cunoaștere a limbii engleze, valorile morale și gustul pentru lucrurile de calitate. Fiecare folosea în viața de zi cu zi ce avea el mai frumos și punea pe masă un buchet de flori. Nimic nu ne oprește să aducem un strop de perfecțiune în viețile noastre. Detaliile au o importanță enormă. Atunci când ele sunt desăvârșite, ne echilibrează. Ne permit să trecem la lucruri de o mai mare anvergură. Dar când sunt neglijate, sunt ca niște insecte care ne scot din sărite.

Stilul și frumusețea ne ajută să ne depășim pe noi înșine.

În Japonia, frumusețea plastică a atitudinii exprimă o stare de echilibru perfect între intenție și efort. Mânuirea bețișoarelor, poziția așezată pe covoraș, toate au legătură cu această asceză practicată cu grație și rigoare.

„MAI PUȚIN PENTRU MAI MULTĂ“ ORDINE ȘI CURĂȚENIE

Curățenie și etică

„Curățenie impecabilă, ordine perfectă, o bucătărie fără nicio pată și în care miroase frumos... Munca îi aduce menajerei satisfacție, mândrie și un scop în sine; de fapt, e toată armonia unei vieți.“

G. GISSING, *The Private papers of Henry Ryecroft*

Ceremonia ceaiului presupunea inițial o serie de practici simple, dar austere, având ca scop dezvoltarea simțului disciplinei și al preciziei, ca și structurarea gândurilor. E suficient să privim chipul unui călugăr budist zen de nouăzeci de ani pentru a înțelege beneficiile unei astfel de practici.

Un călugăr budist se achită de toate activitățile de menaj, curățenie și grădinărit ca și cum ar fi niște exerciții contemplative. Are grijă de lumea care îl înconjoară și o respectă, pentru că știe că trăiește datorită ei. Pentru el, mătura este un obiect sacru și, atunci când o folosește, își purifică mai întâi de toate sufletul.

Zenul ne învață că ne putem purifica făcând ordine și curățenie. Să așezi un obiect la locul lui, să deretici într-o încăpere și să închizi ușa unei camere imaculate înseamnă să ștergi praful de pe suprafața lumii. Curățenia pune în valoare esența omului și a naturii.

Fiecare suprafață minusculă curățată și ordonată aduce pe dată alinare. Un zeu se ascunde în spatele cratițelor: frecați-le până ce vor străluci ca un bănuț nou. Diversele

activități cotidiene fac parte din viață. Fiecare zi, fiecare an pot fi cele mai bune.

În Japonia, a face curățenie nu e considerat a fi o sarcină degradantă. Copiii la școală, angajații la birou, persoanele în vârstă pe străzi... fiecare își începe ziua cu puțină curățenie. Guvernul nu risipește banii contribuabililor pe măturătorii de stradă, și nici pe „agenții de serviciu“.

A face curățenie este un element vital al vieții. Curățenia, spălatul, gătitul – toate acestea îi mențin pe oameni în formă și îi fac responsabili pentru propria lor viață. Cel care își dă silința pentru a se achita de activitățile de fiecare zi nu suferă nici de congestie cerebrală, nici de lâncezeală, nici de apatie mentală (fiindcă, la urma urmei, ideile sunt doar niște norișori plutitori).

Fiecare persoană cu un strop de decență, bărbați și femei deopotrivă, ar trebui să curăță singură ceea ce a murdărit, chiar dacă are posibilitatea de a o face prin intermediul altora. Nu neglijați lumea materială: și acolo puteți regăsi frumusețea și bunătatea. Curățenia în propria casă e ca spălatul pe dinți – e pur și simplu o nevoie.

Încercați să înfrumusețați tot ce atingeți, chiar și atunci când vă ocupați de cele mai umile activități. Un anume simț al esteticii ar trebui să însoțească cel mai mic gest al nostru. Fiecare acțiune, chiar și cel mai neînsemnat act cotidian, poate fi realizată ca un exercițiu de creație dus la bun sfârșit cu demnitate.

Iată trei maxime care să vă îndrume:

Un loc pentru fiecare lucru și fiecare lucru la locul lui.

Ordinea economisește timp și ușurează memoria.

O muncă rodnică începe cu un mediu curat și ordonat.

Cumpătare, curățenie și ordine

„Ordinea e baza pe care se clădește frumusețea."

PEARL BUCK

Aranjarea lenjeriei de pat în teancuri ordonate constituie o modalitate de apărare într-o lume haotică. Suntem neputincioși în fața bolilor, a morții și a tuturor coșmarurilor care ne asaltează în timpul somnului. Dar niște dulapuri ordonate ne aduc dovada că măcar suntem capabili să punem în ordine micuțul nostru colț de univers.

Prilejuiți-vă mici satisfacții personale atunci când vă aranjați așternuturile, dar și când curățați chiuveta după ce v-ați făcut toaleta, închizând cum trebuie capacul pachetului de cereale și punându-l la loc după utilizare. Savurați acțiunea pe care tocmai ați făcut-o imediat, pe loc: o pulsație de plăcere, de mulțumire de sine și chiar de frumusețe prin ceea ce ați realizat.

Acestea sunt micile plăceri secrete care trebuie apreciate și cultivate.

Frumusețea este unul dintre puținele lucruri pentru care viața merită trăită. A crea o viață frumoasă e cea mai înaltă dintre vocații. Și tocmai în aceste detalii, în ordine și în curățenie, frumusețea iese la iveală, ne susține și ne hrănește.

Atunci când facem ordine în jurul nostru, punem ordine și în noi înșine. Fiecare sertar golit de fleacuri, fiecare dulap ordonat, fiecare tentativă reușită de organizare și de simplitate ne aduce din nou certitudinea că totuși controlăm ceva în viața noastră.

Arta menajului

Faceți curățenie ca și cum ar fi un moment de plăcere pură. Îmbrăcați o ținută potrivită, puneți muzică și pregătiți-vă de o sesiune sănătoasă de exerciții fizice. Evitați folosirea unui număr prea mare de produse, căci și ele sunt uneori o sursă de dezordine. Limitați-vă la două sau trei (cel mai eficace este și va rămâne clorul!) pe care le veți depozita undeva la îndemână. Dacă locuiți într-o casă cu mai multe etaje, câte un set de produse pe fiecare nivel vă va scuti de deplasări inutile și obositoare.

Păstrați un dulap de menaj pentru mătură, aspirator, găleți, toate aceste obiecte pe care nu prea le iubim.

O gospodină perfectă (câteva trucuri)

- Fixați un grătar pentru pește pe interiorul ușii unui dulap pentru a așeza cuțitele de bucătărie, polonicele etc.
- Folosiți suporturile de cărți pentru a ține platourile și planșele.
- Împăturiți de trei ori prosoapele de baie fără să se vadă cusăturile.
- Puneți dischetele demachiante, periile și alte asemenea lucrușoare în borcane din sticlă transparentă.
- Înfășurați firele electrice și sforile în „opt"-uri în jurul degetului mare și al celui mic înainte de a le pune la locul lor.
- Utilizați un sac mare de gunoi ca șorț atunci când vă apucați de muncă brută.
- Montați bare și cârlige la intrare pentru genți, mantouri, mănuși, fulare...

- Pregătiți o serie de coșuri pliabile gata să primească rufele murdare, pe categorii și individual.
- Etichetați și dați un nume dosarelor care conțin acte.
- Nu acoperiți cu plastic rețetele (vor fi mai simplu de mânuit și de pus la loc).
- Lipiți memo-uri pe interiorul ușilor de la dulap.
- Folosiți o furculiță într-un pahar pe post de memento.
- Păstrați negativele fotografiilor în cutii goale de șervețele.
- Puneți fiecare set de lenjerie de pat într-o față de pernă.
- Ordonați pungile goale în funcție de dimensiune (mică, medie, mare) în trei cutii goale de șervețele.
- Așezați cutiile de conserve într-un sertar ca să le vedeți mai bine.
- Inspirați-vă din tehnicile de aranjare a mărfii în magazine.
- Decupați cercuri din pâslă industrială (sau o altă pânză groasă) și intercalați-le între farfuriile la care țineți.
- Pregătiți mai multe ștergare mici și prosoape curate pe care să le aveți la îndemână atunci când gătiți.
- Folosiți o lavetă din microfibre antigrăsime sau o perie tradițională de vase.
- Puneți în fiecare seară la înmuiat prosoapele de bucătărie într-o salatieră cu apă și clor.
- Umeziți câteva prosoape din hârtie și așezați-le în caserolele de plastic pentru a păstra legumele proaspete.
- Curățați tavanul cu o lavetă fixată cu un elastic pe o mătură.
- Pentru a reduce praful electrostatic (TV, telefon...), ștergeți-l cu o cârpă înmuiată în apă și un strop de șampon cu balsam.

- Pentru a îndepărta grăsimea din ventilatorul unei hote, lăsați-l la înmuiat în cadă cu apă și detergent de vase.
- Evitați plantele cu frunze mici (dau mai mult de muncă decât cele cu frunze mari).
- Faceți o incizie de unu sau doi centimetri grosime pe una dintre lateralele unui burete pentru a-l face mai ușor de strecurat în locuri strâmte (șine de uși glisante, suporturi de perdele, jaluzele etc.).
- Îndepărtați ghemotoacele de lână cu ajutorul unui burete tip Scotch Brite.
- Dați cu aspiratorul în frigider.
- Puneți o bucată de bumbac îmbibată cu uleiuri esențiale în filtrul aspiratorului.
- Nu folosiți prea mult detergent când spălați rufele (le va strica și îi va îmbogăți pe producători).
- Utilizați la spălat o plasă pentru pulovere și hainele delicate.

Pe scurt, simplificați

1. Nu acceptați ceea ce nu vreți.
2. Nu vă simțiți vinovate să aruncați sau să dați.
3. Nu colecționați eșantioane de parfum în baie.
4. Imaginați-vă că apartamentul dumneavoastră a ars într-un incendiu și faceți o listă cu ce ați cumpăra în loc.
5. Și apoi faceți o altă listă cu ceea ce nu ați mai cumpăra.
6. Fotografiați obiectele pe care le iubiți, dar nu le-ați folosit niciodată, și apoi scăpați de ele.
7. Evaluați-vă propriile nevoi prin prisma experienței și, dacă aveți dubii, aruncați pur și simplu.

8. Scăpați de tot ceea ce nu v-a folosit nici măcar o dată într-un an.
9. Asumați-vă această mantră: „Nu vreau nimic care să nu fie esențial."
10. Rețineți că mai puțin aduce mai mult.
11. Faceți deosebirea dintre nevoi și capricii.
12. Vedeți cât timp puteți să rezistați fără un obiect pe care-l credeați indispensabil.
13. Scăpați de cât mai multe lucruri materiale cu putință.
14. Nu „faceți ordine" mulțumindu-vă doar să mutați obiectele dintr-un loc în altul.
15. Spuneți-vă că simplitatea nu înseamnă să scăpați de ceea ce iubiți, ci de ceea ce nu (mai) contribuie la fericirea dumneavoastră.
16. Fiți convinsă că nimic nu e de neînlocuit.
17. Decideți care e numărul de articole pe care vreți să le păstrați (linguri, lenjerie de pat, perechi de pantofi etc.).
18. Găsiți câte un loc pentru fiecare obiect în parte.
19. Nu adunați nici cutii goale, nici pungi, nici borcane.
20. Nu păstrați mai mult de două ținute pentru muncile casnice.
21. Procurați-vă o piesă de mobilier pentru documente, papetărie, baterii de rezervă, chitanțe, hărți rutiere, casete, discuri... toate aceste lucruri de obicei fără adăpost.
22. Inspectați fiecare încăpere: un obiect în minus înseamnă un gest mai puțin de ștergere a prafului.
23. Întrebați-vă mereu: „De ce păstrez asta?"
24. Imaginați-vă „vizita" unor hoți: nu le oferiți nimic.
25. Nu fiți prizoniera erorilor pe care le-ați făcut în trecut la cumpărături. Remediați situația eliminând.

26. Amuzați-vă să faceți o listă cu toate lucrurile pe care le dețineți. Cu neputință?
27. Și o listă cu toate lucrurile de care ați scăpat deja. După ce vă pare rău?
28. Spuneți-vă că, pentru binele dumneavoastră, va trebui să vă deziceți de tot ceea ce vă irită, chiar dacă e vorba de obiecte cu valoare sentimentală.
29. Nu ezitați să dați binele pentru mai bine. Veți avea o satisfacție sporită.
30. Nu acceptați niciodată alegeri de mâna a doua. Cu cât fiecare obiect din mediul dumneavoastră se apropie mai mult de perfecțiune, cu atât vă va aduce mai multă serenitate.
31. Nu cumpărați decât atunci când aveți bani în buzunar.
32. Schimbarea e ceea ce menține vie o casă.
33. Aveți încredere în obiectele clasice care au făcut deja dovada calității lor.
34. Organizați-vă astfel încât să nu mai fiți nevoite s-o faceți după aceea: eliminați.
35. Reduceți numărul activităților în care vă implicați.
36. Aveți grijă ca fiecare nouă achiziție să fie de dimensiuni, greutate și volum cât mai reduse.
37. Refuzați gadgeturile.

Partea a doua

CORPUL

„O vază de jad se obține prin lustruire repetată."

DOGEN

A avea grijă de propriul corp înseamnă a-l elibera. Multe femei cheltuiesc timp, energie și bani ca să-și înfrumusețeze casa, să gătească pentru familie și prieteni, să se ocupe de ceilalți sau să meargă la teatru, dar își ignoră corpul și își găsesc mereu scuze, pretinzând că nu au timp să iasă la plimbare, să facă un tratament cosmetic sau să-și planifice dieta.

Nu își dau seama că, așa cum inteligența aduce armonie și noblețe pe chipurile noastre, același efect l-ar putea avea și grija pentru propriul corp. Însă preocuparea pentru corp și pentru felul în care arătăm, pentru masarea și destinderea articulațiilor, rămâne o practică rar întâlnită la mulți occidentali (mai ales la cei de o anumită vârstă), care sunt încă victimele ideilor iudeocreștine potrivit cărora tot ce ține de corp este tabu și degradant. De altfel, odată cu apariția primilor creștini, au dispărut din cultura noastră termele, masajele și școlile de dietetică din epoca elenistică și romană.

Ce s-a întâmplat cu moderația, eleganța, grija de a avea un ten luminos, un corp sănătos și o siluetă suplă?

Stupiditate, resemnare, lene... dar și lipsă de onestitate față de noi înșine și de ceilalți. Avem oare dreptul ca, în numele plăcerii, al comodității, al timpului liber și al cotizațiilor la sistemul de asigurări sociale, să facem ce vrem cu sănătatea noastră, cu echilibrul și cu arta de a trăi, în vreme ce mii de oameni din lume nu pot beneficia de îngrijiri medicale și chiar de hrană? De ce să acceptăm kilogramele în plus, colesterolul, tensiunea arterială ridicată, tenul tern și pătat, articulațiile înțepenite, vizitele la medic ca pe niște consecințe inevitabile ale îmbătrânirii, refuzând în același timp să ne schimbăm stilul de viață, obiceiurile și alimentația?

Traiul într-un corp care vă face să suferiți și vă transformă fiecare mișcare într-o corvoadă nu înseamnă o viață trăită în tihnă și libertate, cu demnitate și cu independență. Înseamnă robie. Înseamnă să fiți sclav al propriei persoane! Dar e o sclavie pe care nu v-a impus-o nimeni.

Nevoile corpului sunt limitate. Odată ce am depășit această limită, altele nu mai există. Nu trebuie să ne neglijăm trupul, căci de el depinde viața noastră și de viața noastră depinde viața celorlalți. Sigur, a ne ocupa doar de el (sport, hrană, tratamente) e semnul unei incapacități mentale, dar pentru a trăi decent, trebuie să ne gândim și la corp. Trebuie deci să învățăm (sau mai degrabă să reînvățăm) artele moderației, supleței, igienei, ale purificării și disciplinei.

Corpul nu trebuie să fie o povară pentru suflet, ci, dimpotrivă, să se afle mereu în slujba activității intelectuale și a domeniului spiritual.

1

DUMNEAVOASTRĂ ȘI FRUMUSEȚEA

Fiți dumneavoastră înșivă

„Cine nu s-a făcut frumos pe el însuși nu are dreptul să se apropie de frumusețe."

KAKUZO OKAKURA

A fi frumos înseamnă în primul rând a fi tu însuți. Toate defectele noastre, toate micile nefericiri sunt prilejuri de a învăța să ne cunoaștem mai bine și a ne maturiza.

Frumusețea e rezultatul mai multor factori: siguranță de sine, mândrie, prestanță, alură, vivacitate...

O femeie este atrăgătoare atunci când se simte astfel. De aici derivă importanța cunoașterii și a acceptării de sine.

Hainele, machiajul, gusturile, tendințele... Trebuie să știți ce fel de persoană sunteți cu adevărat și să încercați să-i semănați cât mai mult, să deveniți o deschizătoare de drumuri, inclusiv în ceea ce privește modul de a privi

îmbătrânirea. O asemenea schimbare de optică devine din ce în ce mai posibilă. Centenarele nu mai sunt o raritate. Nu vă lăsați influențate de ideea că bătrânețea este în mod automat sinonimă cu boala.

Puteți îmbătrâni păstrându-vă toată forța, energia și frumusețea. Femeile care se simt mereu obosite pun asta pe seama vârstei, deși de cele mai multe ori la mijloc este o problemă a glandelor endocrine, de a cărei existență nu au habar. Suferă de insomnii, de hipoglicemie, fac depresii, memoria le joacă feste, nu-și pot controla pofta subită de zahăr... Medicii spun că aceste glande „neutralizează" șocurile emoționale, dar și că „ne încarcă bateriile" grație gândurilor pozitive. A fi fericit și înconjurat de oameni care sunt fericiți este, așadar, o condiție primordială pentru sănătatea și frumusețea noastră. Râdeți, uitați-vă la filme amuzante, povestiți istorii simpatice...

De asemenea, puteți hotărî să vă schimbați: să vă îmbrăcați altfel, să înlocuiți cafeaua de dimineață cu altă băutură, să mergeți pe alt drum spre serviciu, să puneți puțină imaginație acolo unde nu e niciun strop de fantezie.

Mergeți, gătiți, trăiți cu „energia" dumneavoastră. O altă componentă esențială a frumuseții este bucuria de a trăi. Atenție, deci, la stres, anxietate, furie, tristețe, teamă: aceste afecte sunt dușmanii dumneavoastră. Obișnuiți-vă să lăsați să treacă toate emoțiile cu cât mai multă lejeritate, ca și cum nu ar putea să vă atingă în niciun fel, pentru a vă păstra intacte resursele vitale. Acest truc este mai eficace decât cea mai bună cremă de față... Ca să fiți frumoasă, străduiți-vă să rămâneți detașată, ușor indiferentă, și să vă lăsați cât mai puțin afectată de ceea ce se întâmplă în jur. Priviți-vă într-o oglindă și căutați în imaginea reflectată cele mai mici semne de negativism, de griji, de oboseală sau de furie. Apoi relaxați-vă și zâmbiți.

Farmecul superficial versus frumusețea interioară

„Dacă nu aveți nimic de creat, creați-vă pe voi înșivă."
CARL GUSTAV JUNG, *Viața mea: Amintiri, vise, gânduri*

Nimeni, nici medicii, nici cosmeticienele, nu poate avea grijă de corpul nostru mai bine decât noi înșine: suntem responsabili și pasibili de a fi trași la răspundere dacă îl neglijăm. De ce să riscăm, ca atâția alții, diformități, îmbătrânire prematură, boli? Sănătatea este bunul nostru cel mai de preț. Trebuie să înțelegem că posedăm cu toții o anumită formă de frumusețe. De ce să așteptăm să ne îmbolnăvim ca să regretăm apoi că nu am știut să protejăm acest dar de la natură?

Însă frumusețea fizică nu va străluci decât dacă se află în armonie cu frumusețea interioară.

În orașul Ho Și Min, o treime din populație e fără adăpost și trăiește pe străzi. Totuși, la primele ore ale dimineții, în parcuri se desfășoară o activitate extrem de intensă. Sute de persoane de toate vârstele fac alergări, gimnastică, exerciții de încălzire; iar la umbra copacilor stau bătrâne doamne vorbărețe care și-au „investit" măruntele lor economii într-un cântar pe care-l închiriază tuturor sportivilor preocupați de greutatea corporală și care doresc să-și întrețină unicul lor cămin, trupul. Ar trebui cu toții să șlefuim această piatră prețioasă care suntem, să-i punem în valoare strălucirea. Pentru asta, nu e nevoie de pânză și de pensule. Avem la dispoziție suficient trup și suficientă materie cenușie pentru a ne exprima. A ne strădui să fim frumoși și în formă e un lucru la fel de important ca realizarea unei opere de artă. Îmbătrânirea este cea dintâi dovadă a frumuseții. Farmecul superficial al tinereții se transformă într-o frumusețe

interioară care se exteriorizează și se îmbogățește de-a lungul anilor. A fi frumos înseamnă a fi plăcut privirii, indiferent de vârstă. Stilul se dobândește prin bun-simț și bun-gust. Stilul nu se mărginește la contururi și substanță; e și o marcă a inteligenței, ceva ce vine din interior; e o alegere, un concept al ceea ce suntem, al ceea ce și mai ales cum vrem să devenim.

Nu fiți victima propriului corp

„O femeie ar trebui să aibă unghiile date cu lac chiar și la nouăzeci de ani."

ANAÏS NIN

Dacă nu aveți grijă de corpul vostru, veți deveni victima lui. Corpul este locuința dumneavoastră. Îngrijirea lui nu trebuie să fie neglijată în favoarea atenției acordate celorlalți. Numai atunci când ne iubim pe noi înșine, putem dărui. Faceți un efort: vă sunteți datoare dumneavoastră, familiei și celor din jur. Nimănui nu-i place să vadă o casă prost întreținută. Același lucru e valabil și pentru o persoană.

E de datoria noastră să arătăm curat și îngrijit. Dacă respectați câteva reguli și nu abuzați de propriul corp, chiar dacă nu este foarte dotat de la natură, puteți, cu o bună cunoaștere de sine, să dobândiți un plus de farmec.

Shakespeare spunea că știm cine suntem fără să presupunem ce anume vom deveni. Dorința de a fi plăcuți din punct de vedere fizic nu e o preocupare superficială, ci o chestiune de respect. Frumusețea nu e întotdeauna un dar din cer. E o disciplină, iar căutarea ei există de la începuturile timpurilor. Frumusețea fizică se bazează mult pe

sănătate și pe încrederea în sine. Dacă avem energie, suntem mai activi, facem față mai bine anturajului și ne iubim pe noi înșine mai mult.

Manifestați-vă prezența

„Bunica mea încă mai păstra semne ale feminității ei. În ciuda tradiționalei veste gri-pal, avea mare grijă de părul ei lung și des, purtându-l prins într-un coc împodobit cu o floare. Nu folosea niciodată șampoane de la magazin ca să-l spele, ci un fruct special. Și apoi adăuga un ultim detaliu: câteva picături de ulei de flori de iasomie pe care îl preparase chiar ea... Făcea totul cu vioiciune și, când ieșea la cumpărături, nu uita niciodată să-și dea cu puțin tuș pe sprâncene și cu un nor de pudră pe nas. Mergea dreaptă, cu mândrie și siguranță de sine."

JUNG CHANG, *Wild Swans: Three Daughters of China*

Prestanța produce o impresie atât de puternică asupra celorlalți, încât nu trebuie să avem un fizic perfect pentru a fi frumoși. Calitatea prestanței conferă ceea ce numim alură.

Evitați să vă lăsați gândurile acaparate de mediocritățile realității cotidiene. Puteți să vă reînnoiți în fiecare zi prin intermediul alegerilor pe care le faceți. Acordând atenție gesturilor dumneavoastră cu caracter personal, vă lăsați de fapt propria amprentă asupra vieții – fie că aprindeți un bețișor parfumat, că pregătiți un buchet de flori sau preparați un fel de mâncare. Găsiți-vă un mod personal de a vă simți bine în corpul și în mintea dumneavoastră.

Vă manifestați prezența prin felul în care vă comportați.

Adoptând maniera corectă de a vă așeza, spre exemplu, veți redobândi mândria personală. Atunci când pășiți

cu demnitate și încredere, înaintați cu ceea ce indienii Navajo numesc propria „frumusețe"; iar asta se întâmplă indiferent de fizicul pe care îl aveți. Ce anume face ca o coloană vertebrală să stea dreaptă: calciul sau amorul propriu?

Căutați transparența

Transparența este absența rigidității și ea este cea care îi permite unui individ să strălucească din interior. Dar transparența nu poate fi dobândită decât dacă persoana respectivă a atins un nivel ridicat de plenitudine, încredere în sine și naturalețe, fiind capabilă să reacționeze la orice tip de situație, să o depășească, să rămână stăpână pe sine și să aștepte cu calm ceea ce încă nu s-a întâmplat. Repetiția „oarbă" a gesturilor mecanice permite minții să rămână liberă pentru a se concentra asupra simplului fapt de a fi, fără a ezita în privința celui mai potrivit mod de a lua o decizie. De exemplu, atunci când nu știți cum să îndepliniți o sarcină, de obicei tatonați și faceți încercări înainte de a începe munca respectivă, pe când, dacă ați fi învățat care e modul corect de a proceda, gesturile dumneavoastră ar fi devenit deja automate. Această idee este valabilă în artă, în exprimare, în activitățile casnice...

Când ne simțim bine în propriul corp, ne simțim bine oriunde.

Fiți atente la rictusuri și manii

Fizionomia noastră poate să ne pună în valoare sau să ne distrugă. Frumusețea este o chestiune de genetică, de

nutriție și de optimism; conștientizarea propriilor expresii faciale este foarte importantă, deoarece o expresie încordată nu se limitează doar la a scoate la iveală respectiva tensiune, ci contribuie și la menținerea ei. Dacă reușiți să vă ștergeți încordarea de pe chip, ea va dispărea și din minte. Dacă vă străduiți să arătați lumii un chip zâmbitor, veți deveni mai fericită, iar lumea vă va zâmbi la rândul ei.

Desăvârșiți-vă gesturile

„Suntem ceea ce facem. Astfel, excelența nu este un act, ci un obicei."

ARISTOTEL

Ne manifestăm față de ceilalți prin intermediul gesturilor. Găsiți-vă gesturile proprii, lăsați bunele maniere să vă aducă forță și liniște. O postură fermă și demnă este prin ea însăși o afirmare a libertății și armoniei interioare. Odată ce corpul stăpânește formele, spiritul se eliberează și se poate autodepăși. De pildă, a învăța să te așezi în poziția corectă conferă coerență corpului și facilitează concentrarea.

Trupul nu trebuie să fie considerat o „masă", ci un ansamblu de gesturi prin intermediul cărora ne exprimăm. Mai mult chiar decât frumusețea plastică, mișcările și expresiile chipului sunt cele care fac ca o persoană să fie sau nu plăcută privirii.

Avem la dispoziție unelte prețioase: mersul, atitudinile, zâmbetul, expresiile, privirea... Toate acestea se pot exersa, corecta, ameliora, pentru a deveni mai armonioase.

Trebuie să facem eforturi pentru a încerca să găsim gestul potrivit, modul cel mai natural și mai armonios de a ne folosi corpul.

Frumusețea se arată în catifelarea și elasticitatea pielii, în mușchii lucrați și supli, în silueta zveltă, în delicatețea gesturilor, în fluiditatea mișcărilor și demnitatea atitudinilor.

Viața cotidiană este împânzită de gesturi simple și repetate, care în Japonia fac de timpuriu obiectul unor exerciții: cum să te așezi, să te ridici, cum să te speli, cum să tai legumele, să faci patul, să storci o rufă, să împături un chimonou...

Ar trebui cu toții să reînvățăm să mergem, să ridicăm o greutate, să ne exprimăm mai corect, să ne controlăm debitul verbal... Există de altfel în Statele Unite așa-numiții *voice trainers*, specialiști care îi învață pe oameni cum să aibă un registru vocal mai plăcut, cum să-i dea un farmec aparte, seducător!

Totul poate fi exersat. Adevărații esteți și artiști sunt cei ale căror atitudini devin forme, iar formele, atitudini. Antrenamentul corpului duce la progresul și cultivarea facultăților noastre.

Atunci când repetăm un gest, el se ancorează de fiecare dată din ce în ce mai adânc în noi înșine și ajunge să exprime o realitate, bună sau rea. Un obicei, într-un fel. Când rezultatul devine vizibil, exercițiul poate fi întrerupt, ca atunci când am luat deja permisul de conducere. Ar fi păcat să dăm o impresie falsă despre adevărata noastră identitate, în vreme ce un simplu exercițiu ar putea șterge atitudini uneori dizgrațioase sau stângace. Repetiția este o practică plictisitoare și constrângătoare, dar dă rezultate surprinzătoare.

ELIBERAȚI-VĂ CORPUL PRIN ÎNGRIJIRE ATENTĂ ȘI SOMN

Importanța grijii față de propria persoană

„Oamenii care arată impecabil sunt frumoși, oricare ar fi prețul bijuteriilor pe care le poartă. Dacă nu sunt îngrijiți, nu vor fi niciodată frumoși."

ANDY WARHOL

Frumusețea cere o bază solidă: o piele frumoasă, un păr sănătos, mușchi tonifiați și energie. Vitaminele la cutie nu sunt eficiente. Dacă vreți să fiți sănătoase, trebuie să aveți o dietă echilibrată, să faceți exerciții fizice și să dormiți suficient. Combinați o alimentație sănătoasă cu băi dese, masaje corporale și puțină mișcare, și veți fi într-o formă de zile mari.

În plus, câteva rețete simple și respectarea unor principii esențiale fac minuni. Cu cât rețetele sunt mai vechi, cu atât sunt mai eficace: altfel ar fi fost de mult uitate!

Sculptați, cizelați, purificați, curățați, hrăniți și... descoperiți-vă corpul

„Luxul împăratului... viteza, bagajele cât mai puțin incomode, haine cât mai adaptate la climă... dar cel mai mare atu al lui era o condiție fizică perfectă."

MARGUERITE YOURCENAR, *Memoriile lui Hadrian*

Nu putem fi liberi câtă vreme nu ne simțim bine în propriul corp și nu ne îngrijim cum trebuie.

Odată ce am renunțat să mai dăm importanță defectelor și uităm de felul în care arătăm, devenim mai spontani, mai zâmbitori, mai calzi. Femeile care au prestanță și încredere în sine sunt mereu foarte îngrijite. Unghiile cu oja sărită, haine prea mulate sau prea largi, transpirația, o respirație urât mirositoare, dinții îngălbeniți, somnul insuficient, părul murdar – toate pot strica o zi, o călătorie, o întâlnire.

O persoană bine machiată emite unde de energie pozitivă. Nu vă resemnați: vă puteți schimba, puteți deveni strălucitoare. Tot ceea ce realizați pentru dumneavoastră (tratament cosmetic, masaj sau manichiură) reușește în primul rând să vă facă conștientă de propriul corp și de faptul că vă ocupați de el.

Înainte de a începe ritualul de înfrumusețare

Puneți-vă ordine în gânduri și în sala de baie. Câteva ritualuri și principii simple vor deveni parte din ființa dumneavoastră – desigur, cu condiția de a le rămâne fidelă.

Când avem grijă de corpul nostru, avem grijă și de mintea noastră; și abia atunci putem începe să avem grijă de ceilalți. Tot ce se întâmplă se petrece mai întâi în plan mental. Gândiți pozitiv, îmbogățiți-vă cunoștințele, zâmbiți și... aveți încredere.

Faceți rost de o oglindă de înălțimea dumneavoastră, un cântar de precizie și un carnețel în care veți nota greutatea, numele produselor cosmetice preferate și câteva rețete de înfrumusețare (dar nu prea multe, căci riscați să nu le puneți niciodată în practică). Notați de asemenea problemele de sănătate care trebuie rezolvate și datele vizitelor la medic. Va trebui să vă gestionați sănătatea și frumusețea așa cum vă gestionați bugetul.

Trebuie să distingeți cu înțelepciune între tipul de îngrijiri care cer ajutorul unui profesionist (tuns, tratarea dinților, rezecția negilor inestetici...) și cele pe care le puteți face singură (manichiură și pedichiură, măști pentru piele și păr, masaj...).

Totul este o chestiune de cumpătare. Prea multe femei cheltuiesc o avere pe produse de regim, pentru ca apoi să se îndoape cu dulciuri. Ar trebui mai întâi de toate să-și pună ordine în gânduri și în viață, iar acest lucru îl pot face reconsiderând factorii psihologici, emoționali sau clinici.

Transformați-vă baia într-un adevărat salon de cosmetică, în care să domnească ordinea și curățenia indispensabile îngrijirilor corporale și simțurilor deopotrivă. Verificați frecvent conținutul trusei de toaletă și nu păstrați în ea decât câteva produse de calitate. Veți avea astfel un plus de încredere, plăcere și satisfacție.

2

RITUALUL DE ÎNFRUMUSEȚARE AL UNEI MINIMALISTE

PIELEA, PĂRUL, UNGHIILE

Îngrijirea pielii

Și în cazul pielii, mai puțin înseamnă mai mult. Majoritatea produselor din comerț nu sunt benefice pielii.

Mai întâi de toate, evitați alimentele procesate, pe care englezii le numesc *junk food*. Alcătuiți mesele în funcție de starea de sănătate, de frumusețe, și nu de preferințe sau de pofte. Chinezii consideră că hrana este un medicament, însă deocamdată, în Occident, sunt foarte puțini medicii care vă sfătuiesc să mâncați pâine din cereale integrale dacă suferiți de reumatism!

Trebuie de asemenea să știți că există pe piață la fel de multe produse cosmetice *junk* precum cele alimentare.

Pentru a vă curăța pielea, căutați un săpun de calitate și delicat, cu glicerină sau miere. Folosiți-l seara, pentru a vă „demachia", chiar dacă nu ați utilizat fardurile în ziua respectivă. Praful și impuritățile au pătruns în pelicula protectoare secretată de piele (de unde și tenul galben de la finalul zilei), care vrea acum să respire. În schimb, nu aveți nevoie de săpun dimineața. Cel mai bun aliat al pielii este apa rece ca gheața: japonezele își tapotează fața de o sută cincizeci de ori pentru a stimula circulația sanguină și a avea un ten mai frumos.

Hrăniți-vă pielea în funcție de starea ei: dacă e hidratată, nu va avea nevoie de aproape nimic în plus. Dacă „ține" sau e uscată, sunt suficiente una sau două picături de ulei încălzite în palme pentru a le face să pătrundă mai ușor în piele. Ca regulă generală, ceea ce e bun în alimentație e bun și pentru piele: uleiul de măsline, de avocado, de susan, de migdale...

Un rest de ceai verde aplicat sub formă de loțiune protejează pielea datorită uleiurilor sale naturale, fără să blocheze porii.

Atunci când aplicați o picătură de ulei, profitați și masați-vă tenul. Acest gest cotidian merită să fie atent studiat, înțeles și practicat. Fața umană are trei sute de mușchi minusculi care, dacă sunt masați, mențin țesuturile la locul lor. Calitatea pielii depinde de elasticitatea ei. Aveți grijă să nu o solicitați prea mult printr-o fricționare agresivă sau ca urmare a unor obiceiuri proaste (obrazul ținut în palme, bărbia sprijinită în pumni...).

Conștientizarea fiecărui gest făcut este esențială, căci rezultatele depind de starea de spirit în care ne aflăm atunci când ne îngrijim corpul. Iubindu-ne pielea în timp

ce o îngrijim, așa cum îi vorbim unei flori atunci când o udăm, o ajutăm să devină mai frumoasă: epiderma și părul funcționează în strânsă relație cu restul organismului, cu mediul și mai ales cu gândurile noastre.

Un ultim sfat: soarele este inamicul numărul unu al tenului – protejați-vă cu o pălărie și o pereche de ochelari pentru a evita apariția unor riduri suplimentare.

Nu mai cheltuiți bani pe tratamente care dăunează pielii

Faceți băi de aer, lăsați-vă pielea să respire. Purtați cât mai des haine confortabile. Reactivați-vă zilnic centrii de energie. Există două feluri de nuditate: absența hainelor și absența produselor chimice de pe corp.

Pielea nu are nevoie de săpun, loțiuni sau creme pentru a fi curată și netedă. Trebuie doar curățată și hrănită. Renunțați la produsele chimice, la loțiuni, la complicații. Eliberați-vă de capcanele industriei cosmetice. Pielea, ca și sistemul digestiv, absoarbe tot ce îi dăm și transferă substanțele respective în sânge. Anumite produse cosmetice ne otrăvesc și ne poluează organismul.

Cele mai bune tratamente pentru piele sunt o alimentație sănătoasă, un somn satisfăcător, apă curată și... fericire. Restul e secundar. Tratamentele și cosmeticele scumpe nu sunt necesare. Îngrijirea pielii ar trebui să se limiteze la o curățare în profunzime, la hrănirea ei și la multă protecție.

Bineînțeles că simplificarea nu e un lucru ușor, căci pare a fi în același timp o falsificare. Suntem condiționate de spălarea de creier pe care revistele și publicitatea o experimentează pe noi, suntem înșelate de idei preconcepute

despre tratamentele corporale și estetice pe care se presupune că ar trebui să le aplicăm, manipulate pentru a crede că dacă un produs e scump, musai dă rezultate bune, și culpabilizate dacă nu utilizăm acele produse. Dacă întrebați însă o femeie frumoasă ce folosește pentru îngrijirea cotidiană, vă va răspunde probabil: „A, o nimica toată!"

Un chip tânăr

Cearcănele, ochii umflați, cu contururi întunecate, sunt adesea semne de oboseală și de lipsă de energie care provin din funcționarea deficitară a ficatului. Toate aceste simptome se estompează dacă evităm excesele de alimentație, condimentele, carnea, mezelurile, sarea, zahărul și grăsimile saturate. O cură cu oțet vă poate ajuta să aveți din nou un ten luminos: beți în fiecare zi timp de o lună câte cinci mililitri de oțet la care ați adăugat apă, și cura va face minuni.

Masați-vă fața cu ulei, insistând asupra conturului ochilor pentru a activa circulația (de trei ori pornind din colțul exterior al ochiului în sensul acelor de ceasornic și de trei ori în sens invers). De asemenea, faceți puțină gimnastică a globului ocular lăsând bărbia în jos în timp ce vă uitați în sus și apoi rotind privirea.

Uitați-vă des în oglindă și nu fugiți de propria imagine. Numai așa veți ajunge să obțineți rezultate reale.

Trebuie să repetați multă vreme anumite gesturi pentru ca ele să devină o obișnuință, căci sănătatea și frumusețea nu sunt posibile fără o rutină corespunzătoare.

Cât privește mintea, veți constata că nu toată lumea are aceeași vârstă mentală, indiferent de vârsta biologică. Cei care nu s-au maturizat din punct de vedere mental se

comportă adesea impulsiv, fac cumpărături în funcție de capriciile de moment, primesc complimentele cu bucurie, dau dovadă de puțină răbdare și au o paletă redusă de expresii faciale. Vorbesc numai la persoana întâi singular, ignoră prezența interlocutorilor și nu știu să se poarte în societate.

Dimpotrivă, cei care s-au maturizat din punct de vedere mental vorbesc puțin despre ei înșiși, surâd mult și, paradoxal, par mai tineri!

Câteva rețete de înfrumusețare pentru acasă

Exfolierea

Măcinați într-o râșniță câteva boabe de fasole roșie până ce obțineți o pulbere pe care o veți umezi (cu o linguriță de apă) în palmă înainte de a vă masa delicat epiderma cu mici mișcări circulare. Fricționați-vă fața timp de două sau trei minute cu interiorul unei coji de papaia sau de mango: aceste fructe conțin enzime cu efecte benefice, care dizolvă impuritățile și acumulările de sebum (la fel și grăsimile din corp); producătorii de cosmetice le folosesc adesea în cantități reduse în produsele lor.

Curățarea în profunzime

Aduceți la fierbere două sute de mililitri de apă, adăugați două sau trei picături de ulei esențial (lavandă, lămâie...) și oferiți feței dumneavoastră o baie de aburi pentru a deschide porii, apoi aplicați o mască preparată de voi: una sau două linguriță de făină amestecate cu tot atât iaurt, suc de lămâie, alcool din orez, suc de rădăcinoase... De fapt, toate alimentele proaspete din frigider au un efect terapeutic. Experimentați și convingeți-vă.

Alimentația, apa și somnul

Încercați să consumați doar produse proaspete și netratate chimic.

Beți apă minerală pentru... mineralele ei! (Apa e cel mai bun produs de înfrumusețare.)

Culcați-vă înainte de miezul nopții și dormiți între șase și opt ore pe noapte. Mai mult sau mai puțin de atât dăunează sănătății.

Introduceți în alimentație produse pe bază de soia: vă vor ajuta să vă păstrați tinerețea.

Trebuie să știți să recunoașteți și să alegeți alimentele cu efect terapeutic: semințe, fructe, ierburi aromatice... Nu ridurile sunt factorul determinant al unui ten îmbătrânit, ci mai degrabă culoarea ternă și cenușie cauzată de circulația necorespunzătoare a sângelui.

Un alt „secret": oțetul. Diluat în puțină apă, oțetul dizolvă reziduurile de săpun de pe piele și din păr. O sticlă de oțet de toaletă, un săpun delicat, un ulei bun, un șampon și un balsam ar trebui să fie singurele produse din baia dumneavoastră.

Fondul de ten

Se spune că, atunci când o femeie descoperă fondul de ten potrivit, poate să cucerească lumea.

Cumpărați un fond de ten de calitate și aveți grijă ca el să rămână invizibil pe piele. Nu-l aplicați decât pe zona T și sub ochi, în cantitate foarte mică, cu vârfurile degetelor, fără să-l faceți să pătrundă în piele. Dacă îl întindeți prea uniform, vă va da un aspect nenatural. Iar tot ce e prea mult pe piele astupă porii. Și în acest caz, mai puțin înseamnă mai mult.

Pentru pielea uscată:

Mâncați jumătate de avocado pe zi și striviți o cantitate de miez cam cât ar încăpea într-o linguriță pe care o aplicați apoi timp de zece minute pe piele (efect miraculos garantat, încercați...); puneți un pahar de sake și trei picături de ulei în cada plină cu apă. Spălați-vă bine pe față cu apă înainte de a folosi săpunul. Pentru pielea normală ajunge puțin ulei. Cât despre tenul mixt sau gras, cea mai bună îngrijire presupune... să nu faceți nimic. Nu spălați cu săpun decât părțile grase pe care le-ați identificat dinainte, apoi tamponați-le cu prosopul. Multă apă călduță (sau foarte rece, vara) va fi suficientă dimineața. Evitați de asemenea produsele lactate (în afară de iaurt) și pe cele pe bază de grâu.

Uleiul unic

Cumpărați un singur tip de ulei, cu condiția să fie excelent, pe care să-l folosiți pentru față, păr, corp și unghii. Toate cremele, pentru a avea o consistență cremoasă, trebuie să conțină glicerină. Or, aceasta astupă porii și împiedică pielea să respire. Renunțați la excesul de produse în trusa de cosmetice sau pe polița din baie. Eliberați spațiul: pentru a vă putea îngriji eficient corpul și a-i da un aspect cât mai curat și mai frumos cu putință, aveți nevoie de spațiu. Sala de baie reflectă tipul de îngrijiri de care veți avea parte.

Corpul uman are nevoie de ulei, atât în exterior, cât și în interior.

ÎN INTERIOR

E indispensabil pentru sănătate să includem zilnic în alimentația noastră cel puțin o linguriță dintr-un ulei de calitate presat la rece, fiindcă acesta are proprietatea de a relaxa și a menține sănătatea pereților intestinali.

ÎN EXTERIOR

Uleiul aplicat pe toată suprafața corpului este absorbit rapid și pătrunde adânc în piele, hrănind-o. Masajele cu ulei, practicate încă din Antichitate, nu constituie doar o plăcere și un lux, ci și o formă de terapie.

Uleiul de avocado, de pildă, este excelent și pentru corp, și pentru față. Previne ridurile mici din jurul ochilor și conferă elasticitate și suplețe epidermei. Nu provoacă acnee și e bogat în vitaminele B și E. Se mai folosește și ca mască de păr și are capacitatea de a dizolva sebumul, care devine mai ușor de eliminat prin spălare.

Din când în când (o dată sau de două ori pe lună), înainte de a face baie, ungeți-vă cu ulei pe tot corpul și intrați apoi în apa suficient de caldă. Contrar temerilor dumneavoastră, uleiul (nu mai mult de o lingură) nu va lăsa grăsime în apa din cadă, ci va fi complet absorbit de piele, în care va pătrunde cu atât mai ușor cu cât porii se vor fi dilatat sub efectul căldurii. Cu muzică de Vivaldi și o lumânare parfumată, relaxarea e completă. După baie, pielea dumneavoastră va fi netedă, iar textura ei la fel de fină ca aceea a unui bebeluș.

Puteți să vă curățați de minune fața doar cu... ulei. Chiar și rimelul cel mai rezistent va fi șters complet. Nu e deloc complicat: turnați puțin ulei în căușul palmei uscate, masați-vă bine fața insistând pe părțile fardate, apoi udați-vă pe mâini, masați din nou și spălați-vă pe față sub jetul de la robinet (cu apă caldă sau rece, eventual cu un săpun delicat). Ștergeți-vă și simțiți rezultatele – o piele netedă, curată, cu pori purificați și... care nu mai are nevoie

de nimic, nici măcar de vreo cremă sau loțiune, pentru a fi hrănită și catifelată. Îngrijirea minimalistă prin excelență!

Uleiurile diferă între ele, așa că dumneavoastră vă revine misiunea de a-l găsi pe cel care vă convine. Uleiul de avocado se numără printre cele mai onctuoase și, dacă îi adăugați câteva picături de ulei esențial floral, va lăsa pe piele un parfum foarte plăcut. Puteți încerca și cu ulei de migdale, utilizat pentru bebeluși, cu ulei din ficat de rechin sau ulei de vizon.

Anumite uleiuri au totuși un miros destul de puternic, de pildă cel de măsline sau de susan, iar utilizarea lor riscă să fie mai puțin agreabilă.

Părul

Starea părului depinde mult de alimentație. Algele și susanul sunt adevărate elixire în acest sens.

Nu vă spălați pe cap prea des, cu excepția perioadelor în care afară e prea umed sau prea cald. Folosiți cât mai puțin șampon cu putință. Diluați-l într-un bol cu apă, agitați pentru a face spumă și abia după aceea aplicați-l pe păr, dacă nu vreți să rămână pe scalp, așa cum se întâmplă aproape întotdeauna; clătiți-vă încă o dată cu un pahar de apă în care ați adăugat o linguriță de oțet din vin. Obișnuiți-vă să vă masați pielea capului în timpul spălării, apăsând pe anumite puncte de presopunctură. Avem tendința de a neglija sănătatea scalpului care, din cauza stresului, se contractă și împiedică părul să crească sănătos. Masați în mod regulat, cu vârfurile degetelor, pielea capului. Conferiți apoi părului un plus de strălucire cu una sau două picături din uleiul dumneavoastră preferat, păstrați-l curat și uscați-l în mod natural.

Mergeți frecvent la coafor. Dacă vă neglijați părul, vă reduceți șansele de a avea zile pline de bună dispoziție.

Pieptănați-vă stând aplecată (pentru a favoriza circulația sanguină la nivelul scalpului), dar cu delicatețe, și niciodată când părul este ud. Alegeți un piepten de lemn, cu dinți lați. Japonezele, în ciuda părului lor lung și des, nu au știut ce-i peria până când nu s-au occidentalizat.

Când mergeți la coafor, nu-i dați niciodată stilistului mână liberă: explicați-i exact ce vreți. Iubiți-vă părul și respectați-i textura. Un păr natural conferă unei femei mai multă distincție, dacă e îngrijit, decât un păr în culori artificiale, cu o tunsoare „caniș creț" sau „ceafă rasă", care ar băga în sperieți un batalion întreg.

Rugați-l pe stilist să vă arate cum să vă coafați singură, cum să țineți uscătorul, unde să prindeți agrafele, care e pieptănătura cea mai potrivită pentru dumneavoastră. Cereți-i o întâlnire separată în care să vă arate cum să faceți singură un coc sau o coadă. Dacă nu e de acord, căutați pe cineva mai... mercantil! Forma unei fețe și chiar silueta depind de volumul coafurii. Orice tip de păr are cel puțin o pieptănătură care poate să-l pună în valoare și să vă evidențieze trăsăturile.

Așadar, dacă părul dumneavoastră permite, lăsați-l să crească astfel încât să-l puteți purta strâns într-un coc. Un coc frumos, chiar pe un păr alb sau cărunt, alături de cercei cu diamante sau cu perle și de un ruj de buze luminos, este suficient pentru a face dintr-o femeie oarecare o persoană demnă și distinsă.

Mască pentru păr cu ulei de măsline sau avocado

Din nou, refuzați supraaglomerarea în baie și cheltuielile mari pe produse pentru îngrijirea părului ale căror rezultate sunt prea puțin satisfăcătoare.

Încălziți o jumătate de ceașcă (în funcție de volumul părului, desigur) de ulei de măsline sau de avocado fără să aduceți la fierbere, aplicați-l pe părul stors de apă și acoperiți-l cu un prosop cald și umed pentru a facilita pătrunderea în păr și în piele. După ce prosopul s-a răcit, înmuiați-l în apă caldă și reluați operațiunea de cinci sau șase ori. Apoi spălați-vă cu un șampon delicat. Părul dumneavoastră va fi mai strălucitor și mai puțin uscat. Puteți să adăugați în ulei un gălbenuș de ou proaspăt și puțin rom, după care lăsați să acționeze douăzeci de minute. Americancele folosesc două sau trei linguri de maioneză. Rezultatul este la fel de bun.

Oferiți-vă, dacă puteți, acest tratament restructurant o dată pe săptămână.

Unghiile

Unghiile vă pot face cinste sau, dimpotrivă, pot să vă facă de râs.

Unghiile frumoase și îngrijite sunt minunate pentru moral și pentru imaginea dumneavoastră în ochii celorlalți.

Câteva ședințe la salon, oferite de o manichiuristă profesionistă, au avantajul de a vă învăța gesturile corecte și pașii necesari. Puneți cât mai multe întrebări și încercați să rețineți procedura. Apoi, deveniți propria dumneavoastră manichiuristă: așezați-vă instrumentele, prosoapele și bolul cu apă caldă pe o tavă, pregătiți un film captivant la video și o băutură bună, închideți telefonul și dedicați-vă cu trup și suflet celor douăzeci de nestemate ale dumneavoastră.

PAȘII DE URMAT

1. Pilițí-vă unghiile.
2. Ungeți cuticulele cu ulei (pentru a le înmuia) și înmuiați-vă unghiile într-un bol cu apă caldă timp de un sfert de oră.
3. Împingeți cuticulele cu ajutorul unui bețigaș de lemn înmuiat în uleiul dumneavoastră „unic". Îndepărtați pielițele moarte cu un cleștișor. Dacă vă periați des unghiile, pielițele vor apărea mai rar. O perie bună de unghii trebuie să aibă firele aspre și este absolut necesară în ritualul de îngrijire.
4. Lustruiți cu o pilă de lustruit.
5. Masați și hrăniți unghia cu uleiul dumneavoastră „unic". Insistați la bază, acolo unde începe creșterea unghiei. Cei doi inamici ai unghiilor sunt apa și acetona, care le usucă și le fac casante. O picătură de ulei aplicată la baza lor o dată sau de două ori pe zi, pe cât posibil înainte de a le uda, le va proteja în profunzime, chiar dacă mâinile intră frecvent în contact cu apa. Acest lucru nu exclude utilizarea mănușilor de cauciuc în timpul activităților casnice.
6. Ștergeți surplusul de ulei cu un șervețel (nu de bumbac, pentru că se scămoșează), apoi dați cu un strat sau două de lac și cu o culoare. Atunci când e bine aplicată, contrar anumitor păreri, oja rezistă o săptămână și, în plus, protejează unghia.

Pentru calozități, alegeți o pilă fină și folosiți-o pe pielea uscată. Spălați, apoi masați cu ulei în profunzime.

Găsiți o formă și o lungime a unghiilor care să vă avantajeze mâinile și păstrați-le mereu așa. Unghiile perfecte pe niște mâini frumoase pot să se mulțumească și cu o ojă

doar puțin mai opacă decât lacul. Dar pentru picioare, alegeți culori frumoase și luminoase, care vă vor produce o plăcere secretă de fiecare dată când vă veți descălța.

SPUNEȚI ADIO IMPURITĂȚILOR

Priviți-vă corpul și refaceți-i conexiunea cu mentalul

Schimbați-vă obiceiurile pentru a fi din nou în formă. Începeți printr-o detoxifiere în profunzime: un organism plin de toxine nu poate funcționa corect. Pielea, barometru al sănătății noastre, acționează înainte de toate ca un agent de eliminare. Secretul reușitei este apa, însoțită de periajul corpului, de simțuri treze și o fermitate veritabilă.

Dumneavoastră sunteți creatorul corpului pe care îl vedeți când vă priviți în oglindă. Japonezii, suedezii și multe alte popoare practică periajul corporal de secole întregi.

Alături de o alimentație echilibrată, acesta constituie unul dintre cele mai eficace procedee din medicina preventivă și din cosmetică. E o formă de îngrijire gratuită și ușor de realizat, oriunde vă aflați.

Trăiți experiența unei senzații totale de curățenie și arătați lumii o piele strălucitoare: periați-o.

Puneți în practică acest ritual rapid și ușor de exfoliere. Periajul vă ajută să vă curățați coatele și degetele, genunchii și călcâiele aspre, picioarele cu bătături și pielea descuamată. Câteva zile de periaj regulat pot oferi rezultate surprinzătoare.

Perierea corpului e revigorantă și conferă un plus de energie. Această practică întărește apărarea imunitară. Porii se deschid și respiră, unghiile devin mai tari.

În cazul persoanelor care nu practică periajul corporal, celulele cutanate se degradează treptat din cauza încetinirii metabolismului, ca urmare a înaintării în vârstă. Periajul curăță sisemul limfatic, sistemul de drenaj care evacuează deșeurile din țesuturi. Periajul pe pielea uscată stimulează expulzarea toxinelor de la suprafața epidermei și evacuarea lor. O treime din reziduurile din organism sunt eliminate prin piele, prin intermediul glandelor sudoripare (patru sute de grame pe zi, se pare).

În plus, senzațiile tactile plăcute stimulează producția de substanțe cerebrale care ne hrănesc sângele, mușchii, celulele nervoase, glandele, hormonii și organele vitale. Fără acest contact fizic care intensifică secreția substanțelor respective, putem resimți o lipsă la fel de gravă ca aceea a hranei.

Începeți-vă ziua cu o ședință de periaj și obțineți astfel beneficii pentru inimă și minte. Perierea corpului este un ritual, un mod de a vă iubi pe dumneavoastră înșivă. Nu uitați să luați peria oriunde ați merge. Faceți tot ce vă stă în putere ca să vă îngrijiți corpul. Când știți ce vreți, 90% din drum e deja parcurs.

Majoritatea femeilor trăiesc pe modul de „supraviețuire", spunându-și: „Dacă aș putea să slăbesc zece kilograme..., dacă n-aș mai fi atât de stresată..., dacă aș putea dormi mai bine..., dacă l-aș găsi pe bărbatul visurilor mele..." Se mulțumesc pur și simplu să trăiască de la o zi la alta, nu într-un mod creativ. Începeți prin a avea grijă de corpul dumneavoastră și multe lucruri se vor schimba. Periajul ajută la crearea unui nou tip de îngrijiri corporale, la formarea de noi obiceiuri, conferă un tonus mai bun și

vă ajută să deveniți conștientă de propriul corp (diete, machiaj, coafură...).

Mai mult chiar, avem de-a face aici cu un veritabil tratament: pielea este un organ emoțional care păstrează în fiecare celulă amintirea traumelor suferite. Medicina a descoperit recent că există un tip de memorie diferit de cel cerebral: memoria celulară. Fiecare celulă reține fapte, resimte bucurii și tristeți și reacționează în funcție de starea de spirit. Doctorița americană Christiane Northup, devenită celebră pentru cercetările în domeniu, explică, de exemplu, că, datorită masajului, unele leziuni celulare pot fi vindecate. Băile și periajul facilitează și ele tămăduirea.

Acceptați cu recunoștință faptul că sunteți sănătoasă, frumoasă și înțeleaptă, și încercați în fiecare zi să deveniți mai bună.

Cum să efectuați periajul

Periați-vă corpul în fiecare zi în întregime timp de cinci minute, înainte de duș sau de baie sau înainte de a vă îmbrăca ori de a vă culca. Veți avea o senzație minunată de mici furnicături și veți adormi imediat. Veți îndepărta astfel toată oboseala de peste zi și, odată cu ea, toate problemele.

1. Periați.
2. Clătiți (sub duș).
3. Ștergeți-vă fricționându-vă cu un prosop mic și aspru.
4. Masați-vă cu ulei: începeți cu degetele de la picioare (insistați asupra unghiilor), treceți apoi la tălpi, călcâie, glezne, gambe, genunchi, coapse (de jur împrejur), fese, abdomen, piept, umeri, degetele de la mâini (mai ales cuticulele), brațe, gât, urechi (fără a freca prea tare, desigur).

Prosopul mic și aspru se folosește ca un instrument. Uscați-vă energic cu gesturi circulare, fără a uita degetele de la picioare. Concentrați-vă pe fiecare zonă pe care o periați, și porniți întotdeauna de la extremități spre inimă, cu mișcări circulare.

Set de produse pentru îngrijirea corpului

Priviți-vă cu atenție într-o oglindă mare. Uitați-vă bine la colăcei, la pielea uscată, la bătături, la pete, la venele proeminente... toate aceste impurități aflate în inima celulelor dumneavoastră. Moderația în toate aduce frumusețe, libertate și forță. Băile noastre ar trebui să fie sanctuare care celebrează această bucurie pură a ritualului de înfrumusețare. Debarasați-vă dulapul de toaletă de toate produsele chimice și înlocuiți-le cu:

- O perie de calitate pentru corp, eventual din păr de porc mistreț;
- Un prosop mic și aspru pentru corp;
- Un săpun delicat;
- Un șampon delicat;
- Un prosop pentru păr;
- Un ulei;
- O sticlă de oțet de mere;
- Un mic bol pentru a dilua oțetul, a spuma șamponul, a prepara măști sau a vă înmuia unghiile;
- Un piepten de lemn.

Celulita

În ceea ce privește tratamentul contra celulitei, cremele din comerț nu dau niciun rezultat. În schimb, sportul și o alimentație sănătoasă vor fi eficiente dacă aveți voință. Mâncați multe fructe și legume crude. Evitați produsele procesate, beți apă minerală și evitați alcoolul (ficat bolnav, dezintoxicare nereușită). Mergeți sau alergați patruzeci și cinci de minute pe zi. Periați-vă corpul dimineața și seara. Celulita poate dispărea complet după șase luni de eforturi și perseverență.

Porniți la război: faceți o baie lungă și caldă pentru a vă purifica și tonifia țesuturile. Beți ceai cald înainte de baie pentru a favoriza eliminarea toxinelor. În ceea ce privește regimul, nu trebuie să vă constrângeți pentru a urma un program infernal. Trebuie doar să eliminați anumite alimente: produsele lactate integrale, carnea roșie, făina albă, dulciurile, alcoolul, condimentele, alimentele prea sărate, prăjelile, cofeina și alcoolul.

Spălați-vă ochii și nasul

Știați că orientalii își spală ochii și nasul?

În Japonia, m-am dus să mă relaxez la un centru termal condus de o doamnă în vârstă. După ce am ieșit din baie, doamna în cauză m-a întrebat dacă mi-am spălat cum trebuie ochii. Văzându-mi mirarea, nu a mai așteptat răspunsul și s-a dus să aducă un lighenaș și o cană de apă caldă de la izvor. A pus apa în ligheanul mic de aluminiu și mi-a spus să-mi cufund fața în el, sfătuindu-mă să deschid bine ochii și să-i rotesc, chiar dacă resimțeam

înțepături. Mi-a promis că după două sau trei repetări, o să mă obișnuiesc cu senzația respectivă.

Am ascultat-o, stând cu ochii deschiși și ținându-mi respirația în reprize de câte treizeci de secunde... Ce surpriză atunci când am ridicat capul! Aveam impresia că văd mai bine, ochii erau odihniți, iar nasul respira un aer mai curat ca niciodată!

Am aflat apoi că această practică este foarte răspândită, mai ales printre călugărițele vietnameze, pentru care curățenia corpului este profund legată de puritatea spirituală.

Faceți băi purificatoare

După cum am mai spus deja, conform tradiției zen, curățenia fizică și cea spirituală sunt unul și același lucru. Iată motivul pentru care multe hamamuri se află pe lângă moschei, aceste spații spirituale a căror arhitectură invită la contemplație. Profitați de un moment în care sunteți singură acasă și faceți o baie lungă. E una dintre puținele ocazii în care vă puteți satisface concomitent toate simțurile, o experiență excelentă pentru a vă purifica trupul și spiritul și pentru a vă reîntâlni cu propriul sine.

După o masă prea copioasă, beți o ceașcă de ceai chinezesc Oolong, intrați în cada plină cu apă fierbinte ca să transpirați și întindeți-vă imediat pentru a continua eliminarea prin pori; faceți apoi un duș călduț ca să vă clătiți. Baia este esențială pentru sănătate. Nu doar că activează circulația, dar ajută și la eliminarea toxinelor. Trebuie întotdeauna să transpirați atunci când faceți baie.

Un duș rece după o baie caldă e o adevărată plăcere. Contactul dintre apa rece și corpul cald are drept efect contractarea vaselor sanguine, evitând oboseala inimii; prinde ca într-o capcană căldura înmagazinată; reglează temperatura corpului contractând și dilatând sistemul vascular cutanat. Circulația este astfel intensificată, ajutând organele să elimine mai bine toxinele.

După perierea corpului și eliminarea celulelor moarte, folosirea săpunului devine inutilă, cu excepția părților care transpiră mai abundent. Ascultați muzică: melodiile pline de armonie încurajează creierul să secrete un hormon cunoscut sub numele de ACTH (adreno-cortico-trofin-hormon), al cărui efect este să destindă și să calmeze.

Apreciați contactul cu apa, ascultați-i curgerea. Chinezii cred că apa e vehiculul energiei, numită de ei ki. Beți cât mai multă apă și, imediat după trezire, delectați-vă cu un pahar mare de apă călduță cu lămâie. Sănătatea nu înseamnă doar absența bolii, ci se definește prin a avea și a cultiva o anumită vitalitate. O persoană echilibrată găsește în propria sa viață convingere, energie și motivare. Avem la fel de multă nevoie de energie „vitală" ca de alimente. Este necesar să avem însă grijă să nu transformăm sănătatea într-un scop în sine, ci să încercăm să fim în formă pentru a putea trăi și munci cu bucurie și cu însuflețire. Sunt mulți cei care subestimează importanța unei băi. O baie pe zi este absolut necesară pentru sănătate, căci stimulează metabolismul și destinde mușchii încordați. Baia este sacră în Japonia și în Coreea, și puțini sunt cei care merg la culcare fără să fi îndeplinit respectivul ritual. Iată, probabil, motivul pentru care aceste popoare au o sănătate de fier.

FĂRĂ SĂLI DE SPORT

Creați-vă propriul program

Nu aveți nevoie de un program de exerciții structurat pentru a face sport sau yoga.

Corpul dumneavoastră trebuie să poată alege ce dorește într-un moment anume, în funcție de condiția sa fizică. Doar pentru el transpirați!

Citiți reviste, cărți, vorbiți cu specialiștii, urmați cursuri și apoi creați-vă, folosind aceste surse diverse, un program propriu. O medie de patru ședințe de câte o oră pe săptămână e rezonabilă. De asemenea, e important să alternați exercițiile în sală cu cele în aer liber și cu cele acvatice.

Deveniți mai suplă, faceți yoga

„Oamenii ar trebui să aibă grijă de corpul lor în fiecare zi; altfel, se vor trezi într-o dimineață și vor descoperi că el nu-i mai ascultă. Ne simțim ciudat atunci când nu mai suntem stăpâni pe propriul nostru corp. În ceea ce mă privește, faptul de a fi «conectată» cu trupul meu mă ajută să fiu într-o legătură mai strânsă cu adevăratul «eu» care trăiește în el."

SHIRLEY MACLAINE

Viața e caracterizată de flux, de mișcare. Trebuie să devenim flexibili, pentru a ne simți mai bine. O salcie se îndoaie și se leagănă în vânt, trăiește cu grație și frumusețe.

A merge, a înota, a face sport... Modul nostru de viață sedentar e de așa natură încât nu lucrăm niciodată anumiți mușchi ai corpului, și astfel tot felul de toxine rămân în organism, provocând o otrăvire internă. Mușchii au o funcție vitală. Când îi puneți la lucru, își scot la iveală frumusețea naturală. Un corp bine lucrat reflectă vitalitatea chiar și când se află în repaus. Posturile sale sunt corecte și fără distorsiuni. Iar când se află în mișcare, oferă privirii grație și fluiditate. Gesturile sale exprimă o prezență. Un corp lucrat și îngrijit își va păstra aceste calități chiar și la o vârstă înaintată. Pentru a fi cu totul prezent în propriul corp, e nevoie de introspecție și de cultură: un antrenament al tuturor facultăților mentale și fizice. O ființă poate ajunge la iluminare nu doar prin intermediul minții, ci și cu ajutorul corpului. Învățăm multe despre noi înșine căutând perfecțiunea, iar această căutare este una dintre bazele tuturor disciplinelor orientale. Faceți sport pentru a vă menține corpul tânăr și sănătos. Exercițiile fizice atenuează anxietățile, ameliorează aspectul și aduc o senzație de control de sine. Ar trebui să facă parte din viața noastră de zi cu zi, în aceeași măsură ca pregătitul mesei sau spălatul pe dinți.

De fiecare dată când ne lucrăm mușchii, îi învățăm să devină mai puternici. Inactivitatea duce la atrofiere, care la rândul ei favorizează obezitatea și depresia. Calitatea vieții depinde de gradul de atenție pe care o acordăm acțiunilor, gândurilor, alegerilor noastre. Toate lucrurile spre care ne îndreptăm constant atenția se vor dezvolta.

Încercați să vă „simțiți" creierul în picioare. Sportul vă va ajuta să vă „digerați" gândurile. Corpul dumneavoastră se va trezi. La fel și mintea. Crâmpeie de idei pot să apară în timpul unui exercițiu fizic.

Nu faceți sport sau yoga doar ca să slăbiți. Faceți sport de plăcere, ca atunci când erați copil și alergați pe plajă. Căutați o senzație anume de satisfacție, de energie. Femeile care practică o activitate fizică par să aibă mai puține probleme și să fie mai puțin stresate decât celelalte. Și sunt mai optimiste.

Yoga, mai ales, îl înfrumusețează pe cel care o practică. Și nu e vorba aici doar de o frumusețe fizică, ci de lumină, charismă, un soi de aură.

Cultivați resursele vitale care se află în dumneavoastră. Când sunteți relaxată, puteți lucra mai bine, fără să vă risipiți energia. Încercați să desfaceți corsetul tensiunilor care vă crispează. Acest demers este indispensabil dacă vreți să vă eliberați, inclusiv de propria persoană.

Yoga este, de asemenea, o sursă de sănătate. Stimulează energia și ne dezvoltă capacitatea de concentrare și de echilibru. Trebuie practicată cu regularitate, însă aduce mari bucurii. Cincisprezece minute „concentrate" pe zi fac minuni.

Tensiunile fizice și mentale irosesc energia. În timpul fiecărui exercițiu de întindere, bucurați-vă de plăcerea de a vă simți corpul și de energia pe care acesta o degajă. Alungați orice gând nelalocul lui și concentrați-vă pe acea parte a corpului de care vă ocupați. Dacă renunțați la exerciții, veți simți imediat câte beneficii aveați de pe urma lor.

Un yoghin poate transmuta tot ce se află în univers într-o energie pozitivă. Treziți în dumneavoastră această energie latentă purificându-vă corpul și concentrându-vă forțele mentale. Inteligența și înțelepciunea vă vor spori. Veți putea să contracarați diversele tendințe negative și veți deveni mai optimistă.

Urmați cursuri de inițiere timp de câteva luni sau ani, și apoi veți putea face singură exercițiile de yoga. Un covoraș,

colanți, o oglindă mare, o muzică delicată... și iată-vă în zona magică a propriului dumneavoastră univers. Vă veți simți diferită de restul lumii și aspectul dumneavoastră se va schimba. Ceea ce pare imposibil la început devine adesea realizabil după câteva săptămâni de exerciții – ca atunci când învățați să vorbiți o limbă străină sau să cântați la un instrument.

Creați-vă propria disciplină

Corpul este depozitarul cunoștințelor și al tehnicilor pe care le deținem. Să ne întoarcem la ceremonia ceaiului: ea se concentrează pe învățarea formelor. Grație acestei discipline, adeptul se poate elibera de confortul material și pasivitatea fizică. Se află într-o stare de liniște desăvârșită. Și noi putem să consacrăm în mod regulat o parte din timpul nostru meditației, lecturii, muzicii sau mersului pe jos. Aceste discipline ar trebui să fie autoimpuse și practicate cu plăcere și convingere.

În Occident, disciplina evocă străduință, efort, suferință. În Asia, ea este înțeleasă ca o binefacere pentru corp, minte și spirit. În epoca Renașterii, câteva genii au ridicat această tehnică a repetiției și a exercițiului la rang de creație, asemenea picturii sau sculpturii.

Imitația este importantă în deprinderea noilor abilități. Și apoi, într-o zi, ele vor veni de la sine. „A se preface" precede „a face". Astfel vom putea fi noi înșine. Există o mie de moduri de a vă perfecționa și deci de a vă îmbunătăți și mai mult aspectul, punând disciplina în slujba frumuseții!

Cinci minute de disciplină concentrată pot da rezultate mai bune decât trei sferturi de oră de diletantism. Cei care

nu cunosc forța și binefacerile disciplinei nu pot recunoaște beneficiile pe care le avem de pe urma ei. Impuneți-vă câteva eforturi mici, doar pentru dumneavoastră: mâncați foarte puțin, treziți-vă la răsăritul soarelui, faceți un duș rece, acceptați anumite greutăți. Faceți astfel încât aceste practici să devină parte din viața voastră. Veți avea astfel mai multă forță de caracter și mai multă putere pentru ceea ce este esențial. Relaxarea, calmul, liniștea dimineților fac din astfel de forme de austeritate niște ritualuri suverane.

Antrenați-vă pentru perfecțiune

„Perfecțiunea nu constă în a face lucruri neobișnuite, ci în a face lucruri obișnuite într-un mod neobișnuit."

Dicton japonez

O soluție împotriva plictiselii este să facem lucrurile ca și cum am îndeplini un ritual. Putem realiza orice într-o manieră estetică, până și activitățile casnice.

Alegeți o ocupație solitară, cum ar fi spălatul podelelor, curățatul cratițelor, mersul prin pădure, baia sau sportul. Încercați să vă dedicați sută la sută acestor activități și executați-le conștiincios, până ce le duceți la bun sfârșit. Nu vă grăbiți, nu vă gândiți la nimic altceva. Mulțumiți-vă să vă contopiți cu respectiva activitate, aici și acum. Redescoperiți sentimentul de bine oferit de o activitate în care gesturile par că fac parte din dumneavoastră înșivă, și executați-o cu la fel de mult avânt și interes ca prima dată.

Antrenați-vă capacitatea de a rămâne concentrată pe tot ce faceți. Încercați mereu să vă autodepășiți, să reușiți

mai bine ca data trecută. Fiți conștientă de tot ce atingeți. Realizați abluțiunile matinale ca și cum ar fi un exercițiu zilnic, disciplinându-vă. Mai avem încă atâtea lucruri de învățat...

Regizorul japonez Ozu ne arată în filmele lui cum să tratăm fiecare îndatorire, fiecare gest, chiar și cel mai insignifiant, cu respectul cuvenit. În momentul în care fac un gest, oricât ar fi el de banal, personajele lui Ozu sunt cu totul absorbite de acesta, respingând hotărât orice altă preocupare. Prezența lor devine plină de sens, iar activitățile cotidiene sunt percepute și trăite ca un echilibru al formelor. Corpul este înțeles astfel ca un tot unitar.

Pentru a vă „fluidiza" gesturile, păstrați în jurul dumneavoastră doar obiecte practice și estetice. De ele depinde grația dumneavoastră. Acționați fără grabă, cu respect, dar cultivați-vă și rapiditatea.

Fiecare clipă este o șansă pentru noi descoperiri.

3

MÂNCAȚI MAI PUȚIN, DAR MAI BINE

EXCESELE ÎN ALIMENTAȚIE

A te îngrășa înseamnă a muri puțin[1]

„A te îngrășa înseamnă a muri puțin. Înseamnă a renunța la eleganță, la plăcere, la grație, la suplețe și chiar la adevărata ta fizionomie. Înseamnă a pierde însăși sănătatea. Dezvoltarea corporală excesivă paralizează de fapt funcționarea organelor vitale (inimă, ficat, rinichi), incomodează mișcările, deformează corpul, îngreunează mersul, împiedică orice activitate. A te îngrășa înseamnă a spune adio bucuriilor. Înseamnă a te urâți și a îmbătrâni înainte de vreme.

[1] Aluzie la *Partir, c'est mourir un peu* („A pleca înseamnă a muri puțin"), un vers celebru al poetului francez Edmond Haraucourt (n. tr.).

A slăbi înseamnă a întineri. Înseamnă a reveni la silueta de altădată. Înseamnă a renaște întru bucuria de a trăi."

Articol într-o revistă pentru femei din 1948

Nu există sănătate fără conștiință. Trăim într-o societate a supranutriției, cu din ce în ce mai multe probleme de obezitate – o maladie a acumulărilor: acumulări de senzații, de hrană... Vrem întotdeauna mai mult, iar asta provoacă stres, întâia cauză a mortalității. Primii factori ai maladiei sunt legați de erorile inteligenței umane.

Așadar, nu bolile ar trebui tratate, ci oamenii.

Prea mult sau prea puțin, prea devreme sau prea târziu, iată rațiunile bolii sau ale vindecării.

Pentru a atinge un echilibru natural, trebuie să eliminăm toxinele fizice și mentale.

A te iubi pe tine însuți este singura modalitate de a slăbi

Relația unei femei cu propriul ei corp este mai intimă decât cea cu soțul, copiii, prietenii. Ea există, simte, dăruiește datorită lui. Dacă acest corp nu funcționează, nimic nu va funcționa. Putem slăbi dacă ne flatăm amorul propriu într-o mie și unul de moduri. Dietetica este o filosofie, o formă de înțelepciune. A trăi bine înseamnă a căuta un sens pentru fiecare clipă a vieții, iar a mânca mai puțin este una din cele mai la îndemână modalități de a ne simplifica viața. Sfaturile care urmează nu trebuie puse în practică decât dacă nu aveți probleme de sănătate. Ele nu ar putea niciodată să înlocuiască sfaturile unui medic, dar sunt formulate în funcție de experiențele pe care le-am avut eu însămi și care mi se par rezonabile. Cred sincer că

nu există un regim unic. Regimul universal de slăbire presupune eliminarea gândurilor negative: e imposibil să ne bucurăm de o sănătate bună și să evoluăm dacă nu simțim nici bucurie, nici plăcere.

Pentru un corp ușor, o viață ușoară

„Boala cea mai gravă este disprețul pentru propriul corp."

MONTAIGNE

Îngrijiți-vă corpul. Ieșiți în oraș, zâmbiți. Răsfățați-vă cu băi parfumate, haine frumoase și confortabile. Redescoperiți cât de minunat și de simplu e să vă mișcați, să vă întindeți, să mergeți, să dansați... Învățați să iubiți lupta pentru propriul echilibru. Ca să vă eliberați corpul, trebuie să-l disciplinați. Pentru a rămâne suplă, trebuie să mâncați frugal. Eforturile în acest sens și rezultatele obținute aduc o satisfacție de nedescris.

O alimentație de proastă calitate poate avea consecințe grave, răpindu-ne încet toată energia.

Luați mese mai ușoare și vă veți prelungi astfel viața. Mâncați puțin – iată regula de aur. Dacă această regulă nu este respectată, chiar și alimentele de cea mai bună calitate nu vor putea fi corect asimilate de organism.

O alimentație cu o valoare nutritivă scăzută atrage după sine lipsa energiei, vizite la medic, cumpărarea de medicamente – și toate acestea costă o avere. Rezultatele școlare sunt mai puțin bune, ideile mai puțin clare, cariera și viața devin mai puțin satisfăcătoare. O alimentație prea bogată cere eforturi constante din partea organismului pentru a digera și a asimila. Toxinele neeliminate sunt cauza răcelilor, a reumatismelor, artritei, sclerozei, stresului, cancerului...

Dacă vă simțiți corpul rigid, motivul este acela că aveți articulațiile încărcate. Un bebeluș are ușurință în mișcări fiindcă nu a ingerat încă toxine. Tusea, comedoanele, coatele asprite, bătăturile, coșurile, excrescențele cutanate: iată simptomele care indică faptul că trupul încearcă să se debaraseze de impurități. Când corpul e „poluat", așa cum se întâmplă cu cei mai mulți dintre noi, el folosește doar 35% din hrana pe care i-o dăm. Câtă risipă!

Spuneți adio grăsimii

Un corp greoi solicită mult articulațiile genunchilor, șoldurile, coloana vertebrală, iar excesele sfârșesc prin a perturba sistemul care reglează nivelurile de zahăr și de grăsime din organism (diabet, colesterol).

Creșterea în greutate apare atunci când în corp există prea multă grăsime în raport cu masa musculară. Dacă aveți mușchi bine lucrați, veți arde grăsimile mai repede.

Caloriile „goale" (fără aport nutritiv, cum ar fi zahărul rafinat sau făina albă) încetinesc metabolismul, favorizând stocarea grăsimilor.

Carnea și mezelurile conțin grăsimi care se depozitează în corp în doar câteva ore și nu pot fi arse. Aceste grăsimi trec mai întâi în ficat, apoi în sânge, acesta depozitându-le la rândul lui în anumite zone ale corpului; acolo, temperatura scade. Verificați singură: acele părți care sunt mai rotunde sunt mai reci decât celelalte. Deci cu cât o persoană are mai multă grăsime, cu atât îi e mai frig și arde mai greu caloriile. De asemenea, grăsimea afectează circulația sanguină.

Dintre grăsimi, doar uleiurile de calitate și cele de pește care, spre deosebire de grăsimile animale, au proprietăți anticancerigene, sunt indispensabile sănătății.

În trecut, oamenii trăiau iarna cu ajutorul proviziilor, până ce pământul avea să-i hrănească din nou. În zilele noastre, mâncăm prea mult și nesănătos.

Scăpați de grăsime și veți spune adio migrenelor, durerilor lombare, oboselii și apatiei. Mâncând puțin, permiteți tubului digestiv să rămână curat și accelerați arderea deșeurilor. A fi liber înseamnă să reziști tentațiilor.

Puteți citi cărțile medicului Catherine Kousmine referitor la acest subiect[1].

MASA: SOBRIETATE ȘI RAFINAMENT

Bolul din lemn

Idealul în materie de dietetică e să mâncați doar câteva alimente la fiecare masă. Nutrienții sunt astfel mai ușor de asimilat și de digerat.

Anumite popoare își păstrează o sănătate excelentă până la o vârstă foarte înaintată grație obiceiurilor alimentare. Locuitorii din Himalaya se hrănesc cu orez, cu pește fript pe jar și cu câteva legume din grădina lor. În China, persoanele centenare se hrănesc cu fierturi din porumb măcinat manual, alături de câteva legume sotate în wok.

Pentru mesele mele zilnice, eu folosesc un bol frumos din lemn. El reprezintă volumul de hrană care îmi este suficient din punct de vedere fiziologic (se spune că stomacul are mărimea pumnului nostru) și îmi permite să îmi limitez

[1] În special *Soyez bien dans votre assiette jusqu'à 80 ans et plus*, Libre Expression, Quebec, 1994 (n.a.).

alegerile: puțin orez, o lingură de legume verzi, o bucățică de pește (sau un ou, sau tofu...), asezonate cu susan, ierburi și mirodenii; o supă consistentă iarna, o salată mixtă vara.

Orientalii, cu excepția zilelor de sărbătoare, se mulțumesc adesea cu un bol de orez, de supă sau de paste.

Bolul din lemn este un simbol al sărăciei și al cumpătării pentru acești mistici care trăiesc în acord cu propriile lor idealuri și cu propria etică – o contestare mută a excesele și opulenței din societatea noastră, în detrimentul altor ființe umane pe care le exploatăm.

Mâncați într-un mediu plăcut

Când un fel de mâncare este perfect gătit, bine prezentat și servit într-un cadru fermecător, nu aveți nevoie de porții mari pentru a vă sătura. Câteva înghițituri sunt suficiente. Calitatea este în sine nutritivă!

A trăi bine înseamnă a da un sens fiecăreia dintre clipele vieții noastre. Dacă mâncați într-un loc urât, veți compensa nevoia de frumusețe printr-un exces de hrană. Pregătiți-vă pentru fiecare masă: schimbați-vă ținuta, coafați-vă, înviorați-vă. Vă veți simți mai bine în propriul corp și vă veți mulțumi cu mai puțin. Încercați să mâncați într-un mod cât mai estetic cu putință: nu pe colțul mesei din bucătărie! Evitați tot ce e din plastic sau din hârtie. Dacă interziceți aceste două materiale la masă, viața dumneavoastră va arăta altfel. Japonezii din generațiile trecute cunoșteau numai ceramica lucrată de meșteșugari, lemnul și lacul, și asta este ceea ce, cred eu, îi motiva să mănânce până și o bucățică de nap cu un simț al frumuseții inegalabil. În societatea noastră postbelică, a producției în masă, copiii cresc într-o lume a plasticului și nu mai disting materialele nobile de celelalte.

Plasticul nu are ce căuta în frigider. Detalii nesemnificative, o să mi se reproșeze, dar grație acestor detalii ne putem îmbunătăți viața de zi cu zi. Și tot ele ne aduc aminte că existența trebuie să fie o plăcere. Saţietatea nu depinde de cantitate, ci de calitate: a hranei, a mediului și a minții noastre.

Se spune că esenienii din deșert făceau o baie înainte de a se așeza la masă și apoi se reuneau în niște mici sanctuare, îmbrăcați în veșminte de ceremonie. Luau câte o singură porție și mâncau din boluri mici.

Dacă le serviți invitaților dumneavoastră câteva fire de sparanghel, un pește la grătar și o pâine integrală abia scoasă din cuptor, nu vă scuzați pentru simplitatea mesei: societatea noastră pare să nu mai cunoască plăcerile unei alimentații sănătoase. Ne „împopoțonăm" prea mult alimentele tocmai pentru că au fost prea „dezbrăcate" și nu mai au savoarea lor naturală.

Ar trebui, de exemplu, să luăm drept model igiena alimentară a sectei religioase a adventiștilor de ziua a șaptea. Religia lor le interzice categoric să înghită orice aliment care a fost tratat chimic și totul trebuie să fie 100% ecologic. Nu are rost să mai precizez că în comunitățile lor există puțini bolnavi...

Și shaker-ii venerau luxul acesta suprem, mesele alcătuite din produse extrem de proaspete (pe care le cultivau chiar ei), asezonate doar cu mirodenii. Nu erau foarte departe de ceea ce numim acum *nouvelle cuisine!*

Mâncați încet și cu delicatețe

Nu e nevoie să numărați caloriile, să vă privați, nici să cheltuiți o avere pe „medicalimente". Acestea sunt simptome ale unui comportament compulsiv. Nu, ceea ce

trebuie este să rămâneți pe deplin conștient, să fiți atent la ceea ce gândiți și simțiți.

A mânca bine înseamnă a mânca delicat, lent, respectând hrana și corpul. A controla felul în care mâncăm înseamnă a ne controla greutatea. Respirați înainte de a lua o înghițitură. Expirați stresul și negativitatea. A degusta și a mânca fără grabă merg mână în mână.

Tot ce avem nevoie pentru o zi se rezumă la trei mâini de legume, două fructe, șase porții de alimente consistente (pâine, orez sau paste), o cantitate mică de proteine (pește, tofu, ouă, carne), plus câteva legume uscate (fasole, linte, mazăre) de două ori pe săptămână. Ca regulă generală, două sute de grame de orez, pâine, paste, o sută de grame de proteine (pește, carne, tofu) și legume. Toate acestea nu trebuie să depășească volumul pumnului nostru sau al unui grepfrut. Respectând niște principii atât de simple, timpul petrecut în bucătărie se va scurta, cu excepția ocaziilor speciale și a zilelor de sărbătoare.

În trecut, în Japonia, bucătăria era un loc sacru, un loc în care se preparau feluri de mâncare destinate progresului spiritual. Pentru japonezi, felurile de mâncare sunt creatoare de viață și de idei. Chiar și în zilele noastre, singurul aliment pe care-l consumă până la saţietate este orezul, servit întotdeauna la finalul mesei. În rest, degustă, savurează, ciugulesc din vârful bețigașelor, știind că adevăratul sens al bunătății și bogăția discreției nu pot fi descoperite decât printr-o anumită asceză.

Arsenalul din bucătărie

A te hrăni nu înseamnă doar a mânca, înseamnă și a pregăti, a găti, a prezenta, a primi... și a-ți hrăni sufletul.

Lăsați-vă cuprinsă de plăcerea de a spăla legumele, de a le tăia, de a le pune în baia de aburi... Alegeți ustensilele de bază potrivite, păstrați-vă bucătăria imaculată și puneți-vă imaginația la lucru.

SETUL MEU DE BAZĂ

- un cuțit de calitate, bine ascuțit;
- un fund din lemn pentru tăiat;
- un pahar gradat care să servească și drept castron pentru sos;
- un grătar mic de aragaz (ușor de scos și de pus la loc);
- o crăticioară bună la toate pentru orez și rețetele care necesită fierbere îndelungată;
- un wok și un coș de bambus pentru gătitul la aburi;
- o strecurătoare;
- o răzătoare multifuncțională;
- un set de trei oale de mărimi diferite, cu mâner detașabil;
- trei castroane foarte ușoare, pentru a putea pregăti ingredientele;
- vreo douăsprezece prosoape de bucătărie albe;
- o tavă de tartă din sticlă termorezistentă;
- o tavă de chec din sticlă termorezistentă;
- spatule, polonic...

Așezați toate aceste ustensile pe o etajeră deasupra chiuvetei, astfel încât să le aveți la îndemână atunci când gătiți. Evitați pașii și gesturile inutile și curățați pe măsură ce murdăriți. Bucătăria ar trebui să fie impecabilă înainte de a vă așeza la masă.

CÂTEVA SFATURI DIETETICE PENTRU A „E-LI-MI-NA“

Intestine curate

În secolul al XIX-lea, primul lucru pe care un medic i-l recomanda pacientului atunci când acesta venea să-i ceară sfatul erau spălăturile stomacale. S-a râs multă vreme pe seama unei asemenea practici, dar vechile metode revin în actualitate în forme mai moderne, și totuși neschimbate. Doar că ele sunt, în zilele noastre, aplicate în saloane cosmetice și în scopuri preventive sau estetice (pierdere în greutate, o piele mai frumoasă...). Nu neglijați constipația. Ea are ca rezultat afectarea sângelui și poate duce la boli grave. Bacteriile se acumulează în colon, apar polipii și apoi cancerul.

Constipația este adesea cronică în timpul călătoriilor sau al deplasărilor. Furia, stresul, anxietatea împiedică și ele o bună funcționare a intestinelor. Creierul trimite, prin intermediul celulelor nervoase, un semnal care încetinește activitatea viscerelor. Intestinele care funcționează prost se deformează, se blochează, pereții lor acumulează materii fecale care se întăresc având ca rezultat dureri de cap, edeme la nivelul picioarelor, celulită, hemoroizi etc.

Aveți grijă să introduceți în alimentația dumneavoastră proteine și fibre pentru a da consistență conținutului intestinal. Unii medici recomandă treizeci de grame de fibre pe zi, sub formă de pâine sau orez integral, fasole verde, alge (în special *kanten*), cartofi dulci, prune înmuiate în apă, fructe și legume proaspete...

Însă efectul acestor fibre va fi egal cu zero dacă mâncați alimente bogate în grăsimi sau prea mult. Alimentele grase și cele acide (zahăr, alcool, făină albă, carne,

aditivi chimici...) îngreunează digestia, care rămâne incompletă, resturile alimentare intrând în putrefacție.

Nu stomacul digeră, ci intestinul. Mestecați bine pentru ca sucurile prezente în salivă să predigere alimentele și mâncați ușor seara, ca să vă protejați ficatul. Noaptea urmează faza de eliminare și de curățire a organismului. Noaptea, organismul ține post, fiind obligat să facă apel la rezerve. Atunci este eliberată aciditatea din țesuturi.

O cură magică pentru a neutraliza aciditatea este cea cu lămâie. Timp de douăzeci și una de zile, beți suc de lămâie cu apă pe parcursul întregii zile: o lămâie în prima zi, două în a doua, trei în a treia etc. până la a unsprezecea zi, apoi reduceți cu câte o lămâie pe zi până în cea de-a douăzeci și una zi. Să beți atât suc de lămâie ar putea părea exagerat, dar dacă îl ingerați în mai multe reprize, cura nu e deloc neplăcută și se dovedește a fi aproape miraculoasă, mai ales pentru cei care suferă de diabet. Cumpărați hârtie specială de la farmacie pentru a vă măsura pH-ul la a doua urină de dimineață și verificați singur rezultatele!

Amintiți-vă de asemenea că cerealele, chiar dacă sunt integrale și de foarte bună calitate, creează totuși aciditate în organism dacă sunt mâncate în cantități prea mari. Atenție deci să nu abuzați de ele.

În caz de constipație în special și de oboseală în general, evitați să consumați prea multă carne roșie, ouă, crustacee, condimente și alcool. Acestea sunt alimente de natură acidă, care obosesc organismul și slăbesc sistemul imunitar.

Postul: o tradiție îndelungată

Obiceiul postului există din timpuri străvechi, din rațiuni în același timp dietetice și spirituale. Postul nu privează

corpul de elementele esențiale. Poate fi întâlnit chiar și în lumea animală. În numeroase țări constituie un ritual și nu costă nimic.

După un post total, corpul are nevoie de mai puțină mâncare și se mulțumește cu porții mai mici. Vă simțiți mai bine și aveți mai multă energie. Lucrați cu mai multă însuflețire, iar problemele vi se par mai puțin grave. Corpul și mintea deopotrivă par să înceteze să jinduiască mereu ceva, să ceară, să dorească, să invidieze, să aibă pofte nestăpânite – toate aceste sentimente care duc la negativism. Postul ne ajută să revenim la o igienă alimentară mai echilibrată. Spiritul devine mai liber. Am putea trăi cu numai un sfert din ceea ce mâncăm în mod obișnuit!

Pregătiri de ordin psihologic pentru post

Din punct de vedere psihologic și material, este mai ușor să țineți o serie de posturi mai scurte decât un post de mai multe săptămâni, care cere, printre altele, o oarecare obișnuință. Într-adevăr, postul necesită un anume „antrenament". Începeți cu un post negru de o jumătate de zi, apoi de douăzeci și patru de ore, apoi de patruzeci și opt de ore, în timpul unui weekend liniștit sau al unei perioade de vacanță. Dacă vreți să începeți un post mai lung (maximum douăzeci de zile), nu o faceți fără să cereți sfatul unui dietetician sau al unui nutriționist. Câteva miniposturi, de o zi pe săptămână sau două zile consecutive pe lună, ar trebui să facă parte din igiena noastră alimentară.

Postul alimentar necesită fermitate, convingere și responsabilitatea propriilor acțiuni. Dar astfel, toxinele care provin din alimente, alcool, tutun sau stres pot fi eliminate din celulele în care s-au acumulat.

Înainte de a purcede, trebuie să știți că e mai rău să întrerupeți un post în desfășurare decât să nu-l începeți. Stomacul s-a micșorat deja și produce mai puține sucuri gastrice. Deci, dacă reîncepeți să mâncați din plin fără să vă fi pregătit înainte, nu veți putea digera alimentele ingerate.

În timpul postului, beți lichide, ieșiți la soare, faceți sport și evitați grijile. Pregătiți postul ca pe un ritual și anticipați bucuriile și binefacerile pe care vi le va aduce. Un post nu va fi benefic dacă vă veți forța să-l respectați sau dacă îl țineți doar ca să slăbiți. Amintiți-vă că înainte de toate conferă energie, curăță corpul și îmbunătățește starea de spirit.

Trebuie să vă pregătiți din punct de vedere psihologic pentru a posti. La început, încercați să postiți câte un weekend de trei sau patru ori pe an, făcând astfel „curățenie" în organism.

Postul e inutil dacă nu este ținut într-un spirit al sobrietății și al respectului pentru corp. Succesul său depinde în primul rând de starea mentală pe care o aveți atunci când îl începeți.

În timpul unui post, beți multă apă minerală. Apa vă ajută să eliminați toxinele din țesuturile adipoase. Cumpărați-vă un pahar frumos și două baxuri de apă minerală. Încetul cu încetul, pofta de mâncare va dispărea, în vreme ce, dacă ați bea suc de fructe, stomacul ar fi stimulat în continuare și ar cere hrană.

În circumstanțe obișnuite, papilele gustative sunt „atâtate" în mod constant de hrană, savurând ultima masă sau anticipând-o pe următoarea. Când nu mâncăm nimic, orice memorie senzorială dispare, iar postul devine o plăcere. Dar numai dacă este un post total.

Corpul începe să trăiască din rezerve și să elimine tot ce este inutil. Postul ajută organismul să ardă excesul de

grăsimi și să elimine toxinele, contribuind la eliminarea țesuturilor moarte. Economia de energie realizată la nivel digestiv ajută în procesul de purificare și extrage toxinele din interiorul celulelor, eliminându-le treptat. Noi țesuturi vor începe să se formeze, iar dezintoxicarea continuă. În timpul postului negru, corpul se hrănește din sine însuși, eliminând tot ce e toxic. Este, deci, un mare ajutor pentru sănătate și vindecă pe nesimțite artritele, reumatismul, colitele, eczemele și multe alte afecțiuni. În India, medicii încep tratamentul cancerului cerându-le pacienților să postească. Hipocrate ne-a avertizat de mult că „hrănindu-ne, ne hrănim și bolile".

În timpul postului și după

Începeți prin a lua un laxativ vegetal (care nu dă dependență). Vă va ajuta să simțiți primele efecte ale curățirii. Apoi, spre prânz, dacă vă simțiți slăbit, faceți un duș rece și un masaj. Amintiți-vă că trăiți acum din propriile depozite de grăsime. Mergeți câte trei ore pe zi. Veți fi surprinsă să constatați câtă energie câștigați lăsându-vă stomacul să se odihnească o vreme. Unii vor spune: „Nimic în stomac și forță ca să mergi trei ore pe zi?" Da, chiar așa! Dacă vi se pare greu la început, gândiți-vă la angajamentul pe care vi l-ați luat; porniți la scară mică, mai întâi cincisprezece minute, a doua zi o jumătate de oră, a treia zi trei sferturi de oră, a patra zi o oră.

Aceste mici victorii personale vă vor da încredere și siguranță pentru bătăliile viitoare. Nu priviți prea departe în viitor: simplul fapt că vă gândiți la mâncare poate să declanșeze foamea. Străduiți-vă deci să îndreptați gândurile în altă parte: anticipați plăcerea de a purta haine care

vă stau bine, de a avea mai mult control asupra propriei persoane, de a vă mișca într-un corp mai ușor și cu o siluetă mai suplă, de a suferi mai puțin de tot felul de mici dureri...

Revigorați-vă în toate modurile posibile: citiți, meditați, ascultați muzică... Nu rămâneți în pat. Cu cât vă veți ocupa timpul mai mult, cu atât vă va fi mai bine.

Perioada de după post e la fel de importantă ca postul însuși. Nu reveniți la vechile obiceiuri alimentare, și în orice caz nu într-un mod agresiv. În prima zi de după post, beți sucuri de fructe diluate cu apă, iar seara un suc de fructe simplu. În a doua zi, mâncați fructe, iar seara un iaurt și o salată. În a treia zi, în fine, reîncepeți să consumați cereale în cantități mici (de exemplu, o felie de pâine integrală la prânz și alta seara, însoțite de supă sau salată). Mestecați bine și mâncați fără grabă. Câteva înghițituri sunt suficiente la primele mese. Veți putea reveni la o alimentație normală începând cu a patra zi.

Motive pentru a posti

- Să pierdeți în greutate (e modul cel mai rapid).
- Să vă simțiți mai bine din punct de vedere fizic și moral.
- Să păreți și să vă simțiți mai tânăr.
- Să vă lăsați organismul să se odihnească.
- Să vă îmbunătățiți digestia.
- Să aveți privirea mai limpede.
- Să aveți o piele mai frumoasă.
- Să aveți o respirație proaspătă.
- Să gândiți mai alert.
- Să dobândiți obiceiuri alimentare mai bune.
- Să aveți mai mult control asupra propriei persoane.

- Să încetiniți procesul de îmbătrânire.
- Să vă reglați nivelul colesterolului.
- Să combateți insomniile și tensiunile.
- Să trăiți cu mai multă intensitate.
- Să vă învățați corpul să nu mai consume decât cât are nevoie.

Un adept al postului

Am întâlnit un american de șaizeci de ani care mergea câte trei kilometri pe zi și al cărui motto în viață era: „Mai puțin înseamnă mai mult."

Ține post negru o dată sau de două ori pe săptămână și câte șapte zile la rând la începutul fiecărui anotimp. În zilele de post, se mulțumește cu un suc de fructe din care soarbe de-a lungul întregii zile și pe care îl pregătește din:

- 6 portocale;
- 3 grepfruturi;
- 2 lămâi;
- o cantitate de apă minerală egală cu cea de suc de fructe.

REÎNVĂȚAȚI SENZAȚIA DE FOAME

Nu mâncați decât atunci când vă este foame

Adoptați un ritm de viață care să vă convină. Mâncați alimente care vă satisfac corpul, nu poftele (pește, legume și fructe proaspete, verdețuri, uleiuri de calitate și o dată

sau de două ori pe săptămână, o sută de grame de carne la grătar)! Majoritatea oamenilor mănâncă pentru că sunt anxioși sau se plictisesc. Obezitatea apare din dificultatea de a înfrunta problemele vieții. Stresul și viteza sunt cei doi inamici ai civilizației noastre. Când trăim prea repede și prea „intens", anumite țesuturi celulare se degradează și ele mai repede. Învățați să faceți lucrurile pe îndelete, să nu fiți stresat, să știți să spuneți nu și... să pregătiți feluri de mâncare bune și simple. Învățați să îndepărtați din viața dumneavoastră tot ce e negativ. Alimentele nu sunt dușmanii noștri, ci, dimpotrivă, cei mai buni medici pe care îi putem avea.

Mâncați când vă e foame.

Savurați din plin fiecare înghițitură.

Opriți-vă atunci când nu vă mai este foame.

În cea mai bună dintre lumile posibile (din punct de vedere alimentar...), am lua drept exemplu înțelepciunea animalelor și am mânca doar atunci când ne e foame, nu la ore stabilite arbitrar. Bebelușii au nevoie de șase minimese pe zi, o dată la trei sau patru ore. Idealul ar fi deci să mâncăm o cantitate mică de hrană o dată la trei sau patru ore.

Învățați să mâncați doar când stomacului dumneavoastră îi e foame, și nu pentru că e ora mesei, fiindcă vă plictisiți în bucătărie, sunteți obosit între două activități, vreți să vă „recompensați" după o muncă stresantă, sunteți negru de supărare, roșu de furie sau galben de invidie.

Toate astea par simple, dar cer o anumită conștientizare pentru a pune la treabă „mușchiul" cerebral atrofiat după atâta întrebuințare nepotrivită. Trebuie mai întâi să învățați să identificați senzația de foame, apoi pe cea de sațietate. Va trebui de asemenea să învățați să distingeți între ceea ce „vrea" corpul să mănânce și ce vă dictează poftele. Când vedeți o prăjitură care vă tentează, încercați să vă puneți

următoarea întrebare: „Prefer mai degrabă prăjitura sau un corp în care să mă simt bine?" Și, în fine, va trebui să învățați să simțiți într-adevăr savoarea alimentelor. Corpul este un instrument reglat cu o precizie extremă, un instrument căruia îi place să ne ocupăm de el. Are un sistem de autoreglare, pe care trebuie doar să știm cum să-l punem în funcțiune.

Foamea este o senzație de moment, imediată. Corpul și exigențele lui variază în funcție de numeroși factori. Dacă nu știm la ce oră vom avea nevoie să ne golim intestinele, nu vom ști nici la ce oră ne va fi foame. Sunt zile în care ne ajunge o singură gustare la ora 16, și altele când foamea își face apariția încă de la trezire. Atunci, de ce să ne supunem corpul unui orar fix? Această libertate de a mânca doar atunci când simțiți nevoia vă va oferi și libertatea de a refuza hrana atunci când nu o doriți.

Treptele foamei

1. Extrem de înfometat (de evitat, pentru că veți înfuleca orice).
2. Prea înfometat ca să vă mai pese ce mâncați.
3. Destul de înfometat: trebuie să mâncați imediat.
4. Oarecum înfometat: mai puteți aștepta.
5. Foarte puțin înfometat: nu prea vă e foame.
6. Satisfăcut, relaxat după ce ați mâncat.
7. Puțin incomodat, cam greoi, cu poftă de somn.
8. Vă simțiți rău, stomacul vă irită.
9. Aveți dureri.

Dimensiunea reală a stomacului dumneavoastră este echivalentă cu volumul de hrană care poate încăpea în el până la sațietate.

Dar nu așteptați niciodată până ce suferiți de foame: stomacul va secreta sucuri gastrice care îi vor irita mucoasa și vor determina producția de insulină ce nu va fi apoi consumată. Rezultatul? Un surplus de grăsime!

Apetitul care ne împinge să mâncăm de până la trei ori pe zi (dacă nu mai mult...) nu corespunde nevoii de a înlocui rezervele epuizate. Teoretic, un aport de hrană nu ar fi cu adevărat necesar decât o dată la două sau trei zile. Mâncăm pentru că simțim nevoia să schimbăm ritmul fiziologic, să intrăm în conexiune cu noi înșine. Doar se știe că prima gură de cafea e cea mai bună... Așa-zisele „goluri în stomac" sunt simple contracții sau spasme gastrice. De multe ori, ceea ce considerăm noi senzație de foame este doar o dorință de alinare, de iubire sau de confort, pentru a atenua stresul, oboseala, tristețea sau plictiseala.

E foarte derutant să mănânci când nu ți-e foame. Obișnuiți-vă să nu mai procedați astfel. Pentru asta, aveți nevoie de efort, concentrare și angajament personal. Începeți chiar de mâine dimineață să o așteptați pe maiestatea sa Foamea și bucurați-vă de această nouă perspectivă. Stomacul dumneavoastră nu va întârzia să vă atragă atenția asupra sosirii ei.

Sigur, nu e ușor să punem în aplicare aceste sfaturi atunci când trebuie să respectăm un anumit program zilnic, însă puțină ingeniozitate și prevedere pot face minuni: pregătiți-vă mici gustări „dietetice", cum ar fi o gălușcă de orez cu ton și castravete într-o frunză de salată, un sendviș din pâine integrală cu jumătate de felie de jambon, o banană etc.

Un mic truc: când vă e foarte poftă să rontăiți ceva, dar nu vă e foame, luați o linguriță de sos aromat cu ierburi fine și țineți-o în gură, încercând să identificați cele cinci

gusturi care, după unii, ar fi ceea ce căutăm mereu: dulce, sărat, acid, amar și acru.

De cele mai multe ori, foamea ne vine din minte, nu din stomac!

Băuturile

Știați că o doză de băutură răcoritoare conține echivalentul a douăsprezece cuburi de zahăr?

Mâncarea prea sărată provoacă o poftă de dulce. Iar dulciurile generează pofta de sărat. După care ni se face sete... Pentru a ne regla senzația de sete, trebuie deci să evităm tot ce e prea sărat sau prea dulce.

Cantitățile prea mari de lichide băute duc la o pierdere de calciu și de vitamine, pe care organismul și-a dat silința să le înmagazineze în urma unor nenumărate procese chimice și care sunt irosite atunci când transpirăm sau urinăm în exces. Temperatura corpului scade, la fel și energia sa. Această pierdere de calciu aduce după sine tasarea vertebrelor și senzația de oboseală.

Este deci o greșeală să bem în timpul mesei, dar farfuriile așezate fără un pahar alături riscă să scandalizeze multă lume. „Și vinul?" mă vor întreba unii. Dar chiar e nevoie să bem alcool la fiecare masă? Nu mai există și alte plăceri în viață? Niciun popor din Asia nu bea în timpul mesei. Japonezii iau ceaiul la cincisprezece minute după ce au mâncat și veți fi surprinși să aflați că, înainte de occidentalizare, paharul nici măcar nu exista în civilizația niponă. Ei știu de mult că lichidele băute înainte sau în timpul mesei diluează prețioasele sucuri gastrice care contribuie la digerarea alimentelor. Pentru o digestie completă, trebuie deci să nu bem prea mult. O supă, de

exemplu, conține suficiente lichide pentru a ne hidrata, la fel ca legumele și fructele.

Pentru a nu resimți o prea mare nevoie să bem, trebuie să evităm alimentele acide (mai ales zaharurile și făina rafinate) sau prea sărate. Zahărul, la fel ca sarea, obligă organismul să rețină fluidele pentru a-l neutraliza. Și alimentele prea grase sunt acide: de aceea ne e sete după ce am mâncat cartofi prăjiți.

În schimb, trebuie să bem între mese. Constipația e cauzată deseori de lipsa de lichide în organism, mai ales la persoanele în vârstă. Amintiți-vă, în fine, că alcoolul, la fel ca tutunul, rigidizează pereții vaselor sanguine și ne face să îmbătrânim înainte de vreme.

Oțetul magic

Pentru a pierde câteva kilograme, luați în fiecare dimineață, la trezire, o linguriță de miere și o lingură de oțet de mere, amestecate într-un pahar cu apă caldă sau rece. Oțetul are capacitatea de a elimina proteinele în exces și are exact aceleași proprietăți ca mărul. Elimină toxinele blocate în articulații, mărește nivelul de potasiu în organism și ne face mai supli.

A mânca simplu și dietetic

Numai orezul poate fi mâncat alături de orice, iar asocierea lui cu leguminoasele este excelentă pentru sănătate. Mâncat alături de o salată vara, de o supă iarna (preparate din trei sau patru tipuri de legume) și de puțin pește sau carne, constituie pentru prânz și cină o

masă simplă, echilibrată, consistentă, hrănitoare, economică și dietetică.

Singurele reguli de respectat sunt următoarele:

- Nu mâncați decât alimente integrale și proaspete. (Feriți-vă de „medicalimente" și produse pentru regim, reduceți consumul alimentelor congelate și conservate.)
- Nu mâncați deserturi decât rar.
- Consumați felurile de mâncare și băuturile la temperatura camerei, nu imediat după ce le-ați scos din frigider.
- Nu ronțăiți între mese.
- Limitați-vă la un singur tip de proteine pe zi.
- Mâncați hrana imediat după ce ați preparat-o (resturile își pierd valoarea nutritivă).
- Renunțați la grăsimile vegetale și animale (unt, margarină, carne grasă, slănină), alegeți uleiurile presate la rece.
- Feriți-vă de sare și de zahăr.
- Gătiți, de preferat, la abur sau înăbușit la cuptor.

Dar mai ales, nu deveniți un moralist în privința alimentelor. Mâncați și nu vă mai gândiți la asta. Lăsați-vă prietenii să mănânce tot ce vor și nu le țineți conferințe despre dietetică. E dificil să punem în practică perfect toate aceste sfaturi, mai ales dacă nu suntem singuri la masă. Dar putem încerca să le aplicăm în cazul alegerilor pe care le facem. Cel mai important e să mâncăm doar produse de calitate, în cantități mici, și să le arătăm celor din anturajul nostru că există moduri mai plăcute de a petrece timpul împreună decât să stai ore întregi la masă.

Vă puteți crea și materializa gândurile

Construiți-vă în fiecare zi un mod propriu de gândire. Oră de oră, vă puteți crea o sănătate de invidiat, o viață reușită și fericită grație gândurilor, convingerilor și situațiilor pe care le repetați în spațiul intim al minții dumneavoastră. Dar pentru a putea acționa, mintea are nevoie de o viziune, care să o direcționeze.

Vă puteți crea în minte toate gândurile pe care le doriți, și cu cât vor fi mai puternice, cu atât vor avea mai multe șanse de a vă motiva să vă atingeți scopurile. Veți deveni astfel o veritabilă materializare a imaginii dumneavoastră ideale: o persoană plină de vitalitate, de energie și de sănătate. Puteți decide cine vreți să fiți. Puterea se află în dumneavoastră.

Veți fi capabil, de exemplu, să vă transformați pofta compulsivă de dulce într-o dorință irezistibilă de a avea un corp zvelt și tânăr. Faptul că mâncați puțin și bine pentru a vă păstra greutatea ideală, că duceți o viață echilibrată, că aveți o sănătate bună sau relații mai apropiate cu ceilalți, toate acestea pot acționa deopotrivă asupra mentalului și asupra tuturor celorlalte funcții vitale.

Niciun control nu este necesar

Când vă imaginați că ați atins un obiectiv și când vă lăsați subconștientul să experimenteze această senzație, reușita devine extrem de tentantă și sunteți mai motivat ca niciodată. Nu întotdeauna voința este cea care le ajută pe unele persoane să reușească, ci dorința lor reală de a atinge un obiectiv și modul în care fac acest lucru. Nici

toată voința din lume nu vă va folosi la nimic dacă nu aveți ce să-i cereți.

E imposibil să aveți o voință în permanentă acțiune. Din cauza asta, imediat după ce ați terminat un regim de slăbire, vă îngrășați la loc. Dar odată ce subconștientul a fost perfect programat, veți putea mânca tot ce doriți. Chiar dacă mâncați prea mult într-o zi, mintea dumneavoastră vă va spune a doua zi: „Totul e în regulă, dar acum nu mai mânca o vreme." Și apetitul va sta cuminte o zi sau două, în timp ce surplusul de calorii va fi ars.

Dacă acum aveți un exces ponderal, probabil vă spuneți că așa stau lucrurile și așa vor sta mereu. Dar dacă vă amintiți de perioadele în care lucrurile stăteau altfel, când cântăreați mai puțin, sau dacă vă gândiți la un viitor în care lucrurile vor sta din nou altfel, curajul și speranța vă vor renaște în suflet. Tehnica de a vă proiecta în viitor pentru a vă privi obiectivele deja atinse este una străveche.

Sugestii de vizualizare

Mintea funcționează în imagini. Când vă gândiți la mâncare nu percepeți fraze, ci imagini. Antrenați-vă să vizualizați alimente sănătoase și delicioase. Astfel, la o recepție, mâna se va duce automat spre o salată de fructe, nu spre fursecuri, și în timpul conversației nu vă veți mai gândi la regimul de slăbire.

Vizualizați, de pildă, alimente care, după cum bine știți, vă aduc energie, o piele frumoasă, un păr bogat – o smochină uscată, o salată mixtă cu tofu, o rodie, un biscuit cu susan...

Imaginea dumneavoastră perfectă

Adevăratul sine este cel care se află în interiorul dumneavoastră, nu această imagine pe care o oferiți lumii prin intermediul propriei personalități. Închideți ochii, relaxați-vă, luați-vă un timp de gândire, apoi vizualizați imaginea dumneavoastră ideală la dimensiunile reale. Construiți-o exact așa cum v-ar plăcea să fie. Întrupați-vă în ea și observați ce simțiți. Asigurați-vă că e vorba chiar de persoana care doriți să deveniți. Desigur, dacă aveți tenul măsliniu și doar un metru șaizeci, n-o luați drept model pe Claudia Schiffer. Străduiți-vă totuși să obțineți o imagine cât mai vie și mai reală. Vizualizați felul în care v-ar plăcea să trăiți. Simțiți vitalitatea, energia, agilitatea, imaginați-vă înfățișarea dumneavoastră în cele mai mici detalii (bijuterii, machiaj, pantofi, coafură...). Acesta este adevăratul dumneavoastră eu. Corpul pe care îl aveți acum se va mula încet-încet pe cel pe care îl vedeți în fața ochilor minții.

Imaginați-vă și cifra pe care ați vrea s-o vedeți afișată pe cântar – greutatea dumneavoastră ideală. Subconștientul o cunoaște prea bine. Imaginile pe care le-ați vizualizat îi ordonă s-o transmită corpului. Generați în dumneavoastră înșivă sentimentul dragostei de sine și o convingere interioară fermă că meritați imaginea ideală pe care v-ați creat-o. Rugați persoana aceasta imaginară să vă ajute să pierdeți kilogramele în plus, să vă dea sfaturi, curaj, perseverență, cumpătare. Cereți-i să vă arate, într-o oglindă uriașă, imaginea adevăratului dumneavoastră eu, în clipele în care aveți nevoie de asta.

Antrenați-vă zilnic

Străduiți-vă să repetați această vizualizare fără să schimbați niciun detaliu vreme de douăzeci și una de zile consecutiv. Sunteți astfel pe cale să imprimați în rețeaua dumneavoastră neuronală un tipar exact. Când acesta va deveni precis și clar, organismul va fi nevoit să asculte de el. Corpul nu face decât să urmeze ceea îi dictează subconștientul. Subconștientul nu operează distincția între o experiență reală și una imaginară. Încercați să „preconstruiți" senzația că sunteți această nouă persoană. Dar nu vorbiți nimănui despre țelurile dumneavoastră. Veți fi, probabil, nevoit să dați explicații unor oameni care nu cunosc aceste tehnici și care s-ar îndoi de ele, iar asta v-ar dilua energiile. Și în primul rând, aveți încredere deplină în eul dumneavoastră interior.

Majoritatea oamenilor mănâncă din anxietate. De aceea trebuie să vizualizați imaginea pe care v-ar plăcea s-o aveți, nu pe cea a unei persoane care se torturează cu exerciții la sală sau care are frustrări în fața unui bob de mazăre din farfurie.

Vizualizarea este un exercițiu grație căruia vă veți putea transpune mai ușor visurile în realitate.

Fiecare dintre noi este prizonierul propriei sale minți. Trebuie deci să o programăm în așa fel încât să ne putem elibera de sub controlul ei. Dacă vă percepeți drept o „persoană voinică", trebuie să înlocuiți această imagine cu aceea a unei persoane suple. Chiar și un corp care n-a fost niciodată zvelt poate deveni astfel. Ca în multe alte domenii, veți primi exact ceea ce ați hotărât să obțineți. Dacă vreți să luați deciziile corecte, trebuie deci să transmiteți subconștientului date și informații exacte. Iar corpul răspunde la ceea ce îi dictează acesta.

Subconștientul cunoaște întocmai modul în care funcționează corpul, chiar mai bine decât medicii sau decât noi înșine. Lui trebuie să-i indicăm greutatea, silueta ideală, deciziile pe care vrem să le luăm, nu revistelor, anturajului sau sentimentelor noastre.

Un subconștient programat corect este mult mai puternic într-o situație conflictuală decât voința. Cuvintele și imaginile funcționează la fel de bine ca substanțele materiale în ceea ce privește stimularea proceselor vitale. Un cuvânt jignitor e mai greu de iertat decât un act de violență fizică. Este mult mai traumatizant să fii martor la un accident decât să ți se povestească ore întregi despre el.

Țeluri stabilite, regimuri, informații, exerciții... totul contribuie la furnizarea de date corecte „calculatorului" dumneavoastră, iar aici sunt incluse și rațiunile psihologice din cauza cărora mâncați prea mult.

Subconștientul este cel care controlează pofta de mâncare. Stabiliți-vă un țel clar și veți pierde astfel kilogramele în plus. Scrieți pe o foaie de hârtie greutatea pe care v-o doriți. Aveți în dumneavoastră înșivă resursele de a vă atinge scopul.

Lucrați la capitolul „afirmații"

Reuniți mottourile, zicalele, citatele preferate, frazele care vi se par marcante, și alcătuiți din ele o comoară personală.

Repetați-vă:

Sunt, în clipa de față, pe drumul care duce către țelul meu: corpul ideal care există deja în mine. Jur să fac tot ce-mi va sta în putere ca să-mi ating scopul cât mai repede: să mănânc puțin,

să fac sport, să aleg alimente sănătoase, să-mi îmbunătățesc mediul de viață...

Orice ar fi, nu-mi voi abandona țelul și nu voi permite niciunui obstacol să-mi stea în cale. Această imagine perfectă există în mine și va fi acolo mereu. Voi fi o persoană charismatică, atrăgând de partea ei tot ce-i trebuie ca să reușească.

Am deja în mine greutatea ideală pentru constituția mea, mă simt minunat și arăt bine. Știu că-mi sunt de ajuns porții mici de mâncare și asta mă încântă. Mă vizualizez clar spunând nu caloriilor goale și-mi place persoana pe care o văd în oglindă. O întrevăd deja pe cea care voi deveni. Mă iubesc necondiționat.

Vizualizarea și afirmațiile merg mână în mână. Cel mai bun mod de a face ca anumite imagini să pătrundă în subconștient e să intrați într-o stare de toropeală vecină cu somnul, să faceți cât mai puțin efort mental cu putință și să concepeți o idee.

Condensarea acestei idei într-o frază scurtă o va face mai simplu de memorat pentru a o repeta. Evitați orice efort sau încordare mentală.

Frazele scurte atrag atenția mai bine. Sunt mai ușor de înregistrat în subconștient. Sunt de asemenea mai puțin obositoare decât paragrafele lungi. Și sunt mai ușor de memorat.

Metoda cea mai sigură de a depăși conceptele eronate este repetarea unor idei concise, constructive și armonioase. Vă veți forma astfel noi obiceiuri „mentale". Căci mintea este sediul tuturor obișnuințelor noastre.

Timp de douăzeci și una de zile, repetați dimineața și seara o listă de afirmații, până când acestea vor fi profund ancorate în dumneavoastră. Ele vor genera sentimente pozitive și vă vor ghida fără să fie nevoie să vă puneți voința la încercare. Astfel de afirmații și de

vizualizări vă vor îndruma și vă vor proteja. Ele stau la baza deciziilor și alegerilor pe care le faceți și au un rol esențial în viața dumneavoastră

Sugestii pentru o listă de afirmații

Citiți următoarea listă, în întregime sau parțial, cât mai des posibil: când faceți baie, când ascultați muzică, înainte să ieșiți cu prietenii, în metrou... Păstrați o copie xerox în geantă și încercați să memorați câteva afirmații de fiecare dată când aveți timp.

MÂNCAREA: CALITATE, NU CANTITATE

- Un stomac gol limpezește gândurile, purifică spiritul și oferă senzații plăcute.
- Mediul contează la fel de mult ca alimentația.
- Regimurile sunt periculoase, căci mă obligă să acționez compulsiv.
- Mâncarea nu-mi face probleme decât când e prost aleasă sau incorect pregătită. Orezul, pastele sau pâinea îmi sunt suficiente o singură dată pe zi.
- Mâncarea grasă îmi provoacă sete.
- Mâncarea caldă îmi aduce mai multă satisfacție decât cea rece.
- Folosesc întotdeauna același bol pentru a-mi controla porțiile.
- Pot să-mi permit una sau două înghițituri chiar și din alimentele care îngrașă cel mai tare.
- Mănânc doar alimente proaspete.
- Îmi place să știu că stomacul meu nu e mereu ocupat să digere.

- Trebuie să mestec mâncarea până când se lichefiază și să beau cu înghițituri mici.
- Trebuie să fac diferența între sete și foame.
- Nu mănânc la o masă o cantitate de hrană mai mare decât pumnul meu.
- Dacă mănânc prea mult, corpul meu nu va putea folosi tot.
- Mănânc cât mai des acasă.
- Majoritatea oamenilor sunt lipsiți de vitalitate pentru că mănâncă prea mult.
- Verdețurile sunt alimente benefice, pe care le apreciez tot mai mult.
- Lichidele băute în timpul mesei maschează senzația de sațietate.
- Fără alimente mediocre: ele mă împing la supraconsum pentru a compensa lipsa de plăcere.

DIETETICĂ

- Zahărul, sarea și alcoolul umflă picioarele, deformează trăsăturile și congestionează țesuturile.
- Cele mai bune surse de energie sunt orezul integral, batatele și cartofii.
- Cele mai bune surse de proteine sunt tofu, peștele, nucile, alunele, migdalele.
- Sarea, făina albă, zahărul și produsele procesate favorizează apariția celulitei.
- Caloriile goale îmi răpesc energia și împiedică buna funcționare a metabolismului.
- Mănânc carne, pește, legume... procesându-le cât mai puțin.
- Când mi-e foame, aleg un glucid lent, de exemplu o felie de pâine integrală cu foarte puțină miere.

- Dacă mănânc produse proaspete, nu am nevoie de suplimente alimentare.
- Zahărul cere zahăr, sarea cere sare, alcoolul cere alcool.
- Alcoolul e bogat în zahăr, iar zahărul se transformă în... grăsime!
- Alimentele fără viață creează un corp fără viață.
- Legumele conțin deja sare.
- Gustul de sare sau de zahăr se uită după două sau trei luni.

ÎNCREDERE ÎN SINE

- Sunt frumoasă, sunt fericită, sunt ușoară, sunt eu.
- Am încredere în mine și mă simt bine în propria-mi piele.
- Frumusețea începe cu acceptarea de sine.
- Fiecare victorie obținută mă face încrezătoare într-o victorie viitoare.
- Chiar dacă ieri am exagerat, știu că azi pot să-mi revin.
- Pot să devin suplă, chiar dacă n-am fost așa niciodată.
- Pot să-mi materializez imaginea ideală.
- Pot să fiu oricât de frumoasă și de suplă vreau.
- Pot să fiu mai sănătoasă privindu-mă într-o oglindă și plăcându-mi ce văd.
- Pot să fiu frumoasă, desigur, fără să semăn cu nimeni altcineva.
- Mă iubesc așa cum sunt și o să mă iubesc mereu.
- Dacă îmi iubesc corpul, el va ști cum să-mi mulțumească pentru asta.
- Mintea e cea care îi comandă corpului.

- Există în mine o persoană strălucitoare, plină de vitalitate.
- Există cel puțin zece moduri prin care pot să fiu și mai mult eu însămi.
- Încrederea și controlul sunt două lucruri distincte. Eu am încredere în propriul meu corp.

VOINȚĂ

- Dacă aleg ceea ce mănânc, înseamnă că pot alege să refuz ceea ce nu vreau.
- Îmi stabilesc un țel și mă angajez să-l ating.
- Îmi schimb comportamentul compulsiv care mă face să mănânc prea mult și adopt unul care să mă ajute să slăbesc.
- Numai eu pot să-mi controlez greutatea.
- Am nevoie de principii, căci mintea mea nu știe ce vrea.
- Când îmi va fi foame, corpul o să mă anunțe. Nu e treaba mea să mă gândesc la asta.
- Corpul suplu e recompensa unui stil de viață frugal.
- După ce am mâncat, trebuie să mă simt plină de energie și ușoară; nu obosită și nici moleșită.

ORAR

- Tot ce mănânc fără să-mi fie foame mă face să mă îngraș (corpul meu nu poate să metabolizeze surplusul).
- A mânca e o plăcere veritabilă doar atunci când îmi este foame.
- Pentru un metabolism mai bun, șase mese mici sunt mai bune decât două mari.

- Se poate să-mi fie foame într-o zi, nu și în următoarea.
- Înainte de a mânca, trebuie să-mi întreb întotdeauna corpul ce-și dorește.
- Trebuie să mă mișc în cele douăzeci de minute care urmează unei mese.
- Postul total trebuie să rămână o practică bine gândită, fără a fi confundat cu mesele sărite.
- Nu mai mănânc nimic cu trei ore înainte de a mă culca – stomacul meu trebuie să aibă timp să digere.
- Beau numai la cincisprezece minute după ce am mâncat. Corpul meu are nevoie de un singur tip de aliment o dată.
- Dacă mănânci doar „ca să nu-ți fie foame mai târziu" te îngrași.
- A posti este o artă care se cultivă.
- Nu există pofte care nu trec. Cu condiția să-ți fie într-adevăr foame.
- Când mă plictisesc, nu am nevoie de o bucățică de ciocolată, ci de o ocupație.
- Trebuie să mănânci mai întâi ce-ți place mai mult, pentru a te sătura repede.

IMAGINE ȘI ATITUDINE

- O atitudine de „femeie suplă" aduce după sine un corp de femeie suplă.
- Conștiința și atitudinea contează la fel de mult ca priceperea în materie de dietetică.
- Vreau să fiu în cea mai bună formă posibilă în fiecare zi a vieții mele.
- Grăsimea mă paralizează, iar dacă mănânc între mese, o fac ca să uit de probleme, griji, indispoziții...

- Teama de a îmbătrâni și de a mă îngrășa îmi blochează energia.
- Obiceiurile alimentare sunt cele care îmi creează realitatea.
- Hrana este cel mai bun medic al meu.
- Sănătatea atrage după sine obiceiuri bune.
- De mine depind corpul meu și viața mea.
- Pot să ies la restaurant și să mă mulțumesc să fac conversație; nu mă obligă nimeni să și mănânc.
- Nu-mi trebuie zeci de rochii. Îmi trebuie un corp suplu.
- Trebuie să aleg între a termina tot din farfurie și a încăpea în pantaloni.
- Îmi imaginez cifra ideală pe care o va afișa cântarul.
- Trebuie să fiu întotdeauna conștientă de problemele mele emoționale.
- Trebuie să anticipez efectele alcoolului asupra corpului meu.
- Scap de tot ce îmi consumă energia: hrana nesănătoasă, oamenii neinteresanți, obiectele nepractice, mediocritatea...
- Nu trebuie să păstrez în corp grăsime inutilă.
- Îi mulțumesc corpului meu pentru că e sănătos.
- Mă port cu corpul meu așa cum mă port cu cei mai buni prieteni.
- Nu țin regim. Mănânc puțin, și atâta tot.
- Am o relație bună cu mâncarea. Ea îmi îmbogățește viața.
- Corpul este templul meu. Îl tratez cu respect.
- Dacă mănânc prea mult azi, nu îmi va mai fi foame nici mâine, nici poimâine.
- Mintea mea utilizează în primul rând imagini (mâncare, siluetă, haine, viitor...).

- Pierdem în greutate atunci când încetăm să mai fim obsedați de cifrele de pe cântar.
- A-ți pregăti singur mâncarea înseamnă să ai grijă de sănătatea și de frumusețea ta.
- Calitatea mă hrănește în toate domeniile.
- Pantalonii îmi sunt cei mai cinstiți judecători.
- Ca să slăbesc, trebuie să mă organizez.
- Ca să slăbesc, trebuie ca gândurile mele să fie urmate de acțiuni.
- Ceea ce-mi hrănește gândurile e la fel de important ca tot ceea ce-mi hrănește corpul.
- Alegând ceea ce-mi cere corpul, voi fi în armonie cu mine însumi.

ÎNGRIJIREA CORPULUI

- Trebuie să am grijă de mine, ca să pot avea grijă de ceilalți.
- Nu vreau să-mi compromit corpul cu produse procesate și nesănătoase.
- Îmi notez greutatea pe care o văd pe cântar, oricare ar fi ea.
- Corpul meu poate deveni mai frumos grație mișcării fizice, unei alimentații sănătoase și a unor posturi potrivite.
- Îmi lucrez corpul câte cinci minute pe zi.
- Fără program fix de exerciții. Corpul meu e cel care decide.
- Să te odihnești prea mult înseamnă „să ruginești", adică să te distrugi.

Partea a treia

MINTEA

„E absurd să te ignori pe tine însuți atunci când vrei să cunoști totul."

PLATON

Dintotdeauna, și în ciuda afirmațiilor carteziene, omul a știut că bolile corpului sunt strâns legate de cele ale sufletului.

Însă pentru a ne controla impulsurile și a ne regăsi echilibrul, e nevoie de mai mult decât să luăm pur și simplu unele decizii. Se impune o întreagă reconstrucție a modului de a gândi.

Să ne ocupăm de noi înșine, să fim prieteni cu propria noastră persoană, să ne respectăm – acestea sunt principalele noastre îndatoriri.

Anumite tradiții (mai ales în Occident și în statele bogate) ne împiedică să dăm o valoare pozitivă unor astfel de învățături. Le numim egotism sau narcisism, însă la Socrate, Dogen, Meister Eckhart sau la marii înțelepți indieni, atenția acordată propriei persoane a avut mereu un sens pozitiv, și tocmai plecând de la aceste școli de gândire s-au constituit cele mai austere și mai riguroase filosofii, cu caracter universal, pe care Occidentul și Orientul le-au cunoscut vreodată (epicurismul, stoicismul, budismul, hinduismul...).

Asceza este condiția necesară pentru serenitate și pentru cunoașterea de sine. Eforturile depuse pentru a ne schimba presupun înainte de toate libertate. Să nu cerem prea multe de la viață, să evităm excesele, să ne purtăm cu modestie sunt regulile care trebuie respectate dacă vrem să evoluăm.

În toate culturile, grija față de sine cere o permanentă schimbare de perspectivă. Ea ne reamintește că e inutil să facem speculații asupra unor fenomene precum catastrofele naturale sau răutatea lumii, și că, în schimb, ar trebui să ne îndreptăm atenția spre lucrurile imediate, de care depindem în mod direct.

Putem, deci, să devenim responsabili, să ne transformăm și să devenim mai buni (tehnici de scrutare a trecutului, examene de conștiință, exerciții care au legătură cu renunțarea, disciplina, abținerea, igiena vieții mentale și fizice...).

Singurul obiectiv de atins și de păstrat mereu în minte, fără a-l schimba de-a lungul timpului în funcție de circumstanțe, este sinele. Stă în puterea noastră să ne controlăm, să ne corectăm și să redobândim astfel plenitudinea.

Însă grija față de sine trebuie să meargă mână în mână cu însăși arta de a trăi.

„Trebuie să ne protejăm sinele, să îl apărăm, să îl înarmăm, să îl respectăm, să îl cinstim, să îl păstrăm, să nu-l lăsăm o clipă din ochi și să ne ordonăm întreaga viață în jurul lui, spunea Seneca; numai păstrând legătura cu el putem simți singura și cea mai mare bucurie legitimă, trainică, permanentă."

Iată de altfel ce îi scria Seneca lui Lucilius: „Dacă fac totul în interesul propriei mele persoane, înseamnă că interesul pentru propria mea persoană precedă totul."

1

ECOLOGIA INTERIOARĂ

PURIFICAȚI-VĂ SPIRITUL

Grijile și stresul

Există întotdeauna riscul de a ne polua mintea cu gânduri negative, turbulente, disprețuitoare sau gânduri de îndoială. Trebuie să eliminăm toate aceste gânduri dacă vrem să ne îmbunătățim ecologia interioară, și să le înlocuim cu atitudini pozitive.

Ecologia interioară reprezintă o muncă intimă de desăvârșire a sinelui, pe care o putem numi și muncă spirituală.

La violența promovată deseori de mediile de informare în masă trebuie să răspundem prin artă, cunoaștere, frumusețe, prin căutarea confortului, a păcii și a iubirii.

Cu cât mintea e mai calmă, cu atât ne e mai ușor să lucrăm cu ea, să ne organizăm depozitul de informații, să știm să le folosim cu bună-credință, cu intenții clare. Adevărata noastră îndatorire e pregătirea pentru o viață mai bună.

Neliniștea e doar un gând. Atât și nimic mai mult. Acum trei secole, cuvântul „gând" însemna în engleză și „neliniște". În proporție de 90%, lucrurile pentru care ne facem griji nu se întâmplă niciodată. Catastrofele, cum ar fi cutremurele, incendiile și bolile grave, există, fără îndoială. Dar dacă în fiecare zi ne gândim doar la catastrofe, ele se află mai degrabă în mintea noastră decât în lumea de afară.

Emoțiile, anxietățile, depresiile nervoase sunt toxice. Ne distrugem mental și fizic cu revolta, teama, gelozia, frustrările, ura, resentimentele pe care le nutrim... Gândurile negative obstrucționează gândirea, împiedicând dragostea și bucuria să se manifeste.

Rigiditățile trupului derivă din inflexibilitatea spiritului. Îngrijorarea afectează celulele nervoase din stomac și comandă creierului să secrete sucuri gastrice care se transformă în toxine pentru organism. Totodată, solicită la maximum și distruge sistemul nervos și pe cel glandular – toate acele țesuturi care controlează eliminarea deșeurilor, ceea ce explică de ce anumite persoane anxioase nu pot să slăbească, deși mănâncă puțin. Grijile ne afectează somnul, duc la diabet, la apariția ridurilor, a firelor albe de păr. Ne distrug capacitatea de concentrare și de decizie. Ne blochează energia și ne dereglează metabolismul. Dar grijile țin doar de obișnuință! Oamenii care nu știu cum să le facă față mor tineri. Marii anxioși se vindecă întotdeauna foarte greu. Nervozitatea este o boală de lungă durată, care atrage după sine alte maladii. Cum am putea avea o viață senină dacă ne irosim energia mentală pe griji fără sfârșit?

Unii medici spun că teama de trecerea timpului are efectele cele mai nocive asupra corpului și a spiritului, și că această teamă nevrotică poate fi cauza îmbătrânirii premature. Însă avem în noi capacitatea și puterea de a ne educa în acest sens, redându-ne singuri sănătatea și bucuria de a trăi.

Cu cât zăbovim mai mult cu gândul asupra unei probleme, frământându-ne din cauza ei, cu atât ajungem să nu mai știm nici ce vrem, nici cine suntem. Stresul ne risipește, ne istovește.

E vital să alungăm furia din noi înșine, să o exteriorizăm.

Primele sfaturi care trebuie respectate sunt acestea:

- Mâncați bine și sănătos.
- Puneți-vă corpul la treabă, ieșiți la aer, înotați.
- Răsfățați-vă, acordați-vă clipe de plăcere.
- Respectați-vă ceasul biologic: digestia, secreția hormonală, sinteza colesterolului, reproducerea celulară... Cea mai bună modalitate de a cunoaște ritmul acestor procese este să țineți timp de o lună un jurnal în care să notați momentele când vă e foame și somn, cele în care simțiți o scădere de tonus, și să încercați treptat să vă conturați alte obiceiuri sau să vă reglați activitatea în funcție de ceasul dumneavoastră personal.
- Dormiți suficient. Lipsa de somn provoacă stres.
- Culcați-vă și treziți-vă la ore fixe. Ciclurile de somn durează nouăzeci de minute. Dacă am pierdut un „tren", trebuie să-l așteptăm pe următorul.
- Savurați mâncarea, în liniște și convivialitate. Evitați restaurantele zgomotoase, produsele semipreparate, alimentele prelucrate industrial.
- Alegeți feluri de mâncare simple, legume proaspete, pește, uleiuri de calitate, fructe de sezon.

- Amintiți-vă că o masă luată într-un ambient plăcut, pe îndelete și cu plăcere, nu are aceleași repercusiuni asupra organismului ca o masă luată în condiții proaste, când digestia este perturbată, iar metabolismul încetinit.
- Transformați prânzul într-un moment special. Refuzați invitațiile neplăcute, mâncărurile prea grase sau prea dulci.
- Permiteți-vă din când în când puțină ciocolată, pentru aportul său de magneziu și pentru un somn mai bun.
- Prea mult alcool perturbă somnul și diminuează recuperarea nocturnă.
- Nu mâncați niciodată prea mult sau prea puțin (în afara perioadelor de post). Cel mai des, creierului îi e foame, nu stomacului.
- Luați un mic dejun complet. La modul ideal, acesta ar trebui să reprezinte partea esențială din hrana noastră zilnică și să conțină preparate sărate și consistente.
- Practicați o activitate fizică. Sportul este cel mai bun remediu antistres. Dar trebuie să fie practicat regulat, cu măsură și în armonie. Mai bine faceți câte zece minute de sport pe zi decât o oră pe săptămână.
- Mergeți în natură. Mersul pune gândurile în ordine și ajută la relativizarea problemelor. De asemenea, nu uitați să vă duceți din când în când pe malul unei ape, unde aerul este mai ionizat.
- Căscați, râdeți, nu vă luați tot timpul în serios.

Dacă stresul începe să vă frământe, înseamnă că dumneavoastră îi permiteți acest lucru. Învățați să ridicați împotriva lui un zid de seninătate.

Suntem ceea ce gândim

Nuanța tenului, cicatricile, ridurile de expresie, bucuriile, suferințele, stresul – toate sunt prezente pe chipul nostru, în trăsături. Acolo se poate citi totul.

A ne trăi viața fără să fim conștienți de ceea ce suntem duce la deteriorare și distrugere. Viața ne este modelată de ceea ce gândim. Suntem alcătuiți din vibrații și stă în puterea noastră să le schimbăm, să dăm un sens realității și să rămânem deschiși la toate posibilitățile care ni se oferă.

Această schimbare nu este însă posibilă decât atunci când devenim pe deplin conștienți de lucruri, de acțiunile, de gândurile noastre... Subconștientul lucrează douăzeci și patru de ore din douăzeci și patru și ne înmagazinează gândurile. Fiecare gând e o cauză, iar situația care rezultă din ea este efectul. Trebuie deci să devenim stăpâni pe gândurile noastre, pentru ca ele să se concretizeze în situații favorabile.

Lumea interioară e cea care conturează lumea exterioară. Învățați să vă selectați gândurile. Alegeți să fiți amabil, vesel, iubitor, și lumea vă va răspunde cu aceeași monedă.

Străduiți-vă să vă ocupați mintea cu convingerea că o să vi se întâmple numai lucruri bune și „supravegheați-vă" gândurile pentru a le orienta spre lucruri drepte, frumoase și utile.

Tot ce vi se întâmplă reflectă aceste gânduri. Imaginați-vă că mintea este o grădină în care plantați semințe. Subconștientul e înțesat de ideile pe care le-ați semănat de-a lungul zilei. Ce veți recolta la capitolul vitalitate, sănătate, prieteni, statut social și situație financiară este rodul gândurilor dumneavoastră. Este, deci, capital să le acordăm întreaga noastră atenție. Energia este dirijată de

ceea ce gândim, iar gândurile precedă atitudinea. Aceasta înseamnă că sunteți responsabil de propria existență și că lumea care vă înconjoară e doar oglindirea ei.

Sănătatea este o chestiune de atitudine interioară, iar viața ne cere să nu abandonăm niciodată ce avem mai bun în noi înșine. Sistemul de gândire și modul de exprimare condiționează și ele comportamentul fizic, atitudinile, confortul sau disconfortul. Nu veți deveni puternic decât dacă veți ști să trăiți cu calm și echilibru.

Selecția ideilor

Adepții Wu Wei spuneau: „Dacă mintea nu vă este prinsă de lucruri inutile, înseamnă că vă aflați în cea mai bună fază a existenței dumneavoastră."

Trăim în închisoarea psihologică pe care ne-am construit-o singuri și suntem înlănțuiți de credințe, opinii, formație și de influența anturajului.

Dacă mintea ne e congestionată, nu putem funcționa normal. Prea multe lucruri ne distrag atenția, ne induc în eroare, ne împiedică să ne concentrăm.

Cu cât înaintăm în vârstă, cu atât mintea ni se supraaglomerează, ca un pod vechi plin de lucruri inutile și uitate. Poate că nu ne dăm seama, dar de fapt gândim fără încetare. Cum ne petrecem timpul? Care ne sunt ambițiile? Oare lucrurile pentru care ne zbatem chiar merită osteneala?

A ne pune ordine în gânduri înseamnă, la fel ca în cazul aranjării lucrurilor materiale, a elimina tot ce nu mai contribuie la satisfacerea unei nevoi, astfel încât să facem loc pentru ceea ce este important. Fiecare gând lasă urme și întărește sau slăbește sistemul imunitar.

Așa cum un mediu mai puțin încărcat ne ușurează viața, „trierea" gândurilor face loc pentru ceva nou. Dacă vă antrenați regulat să ștergeți sau să alungați din minte anumite idei, acțiunile pe care ele le generează vor fi la rândul lor anulate.

Alcătuiți o listă de idei sau gânduri care vă vin cel mai des în minte, ca niște benzi de magnetofon pe care le ascultați zilnic, iar și iar, și cu care v-ați obișnuit atât de mult, încât nici măcar nu vă mai trece prin cap să le opriți.

Alcătuiți această listă cu multă atenție, răbdare și minuțiozitate. Dacă anumite elemente vi se par deranjante, lăsați-le deoparte sau rezervați-vă un moment în care veți reflecta asupra lor. Încercați apoi, cu lista în față, să alungați din minte aceste idei una câte una, cu răbdare. Respingeți-le cu blândețe și fermitate de fiecare dată când reapar. Un asemenea exercițiu va da roade, la fel ca toate exercițiile, în ziua în care veți constata că în minte vă vin idei noi.

Vă puneți întrebările potrivite?

„Fiecare dintre noi trebuie să se confrunte cu misiunea de a ști în ce anume rezidă caracterul unitar al personalității sale, pentru a-l putea realiza, dar și cu obligația de a porni în căutarea sa. Și astfel începe drumul parcurs de orientali încă din timpuri străvechi."

JOHN BLOFELD, *Yoga, calea către înțelepciune*

Pentru a obține un răspuns, trebuie ca fiecare întrebare să fie specifică și lipsită de ambiguități. De asemenea, trebuie să fie simplu formulată. În tot ceea ce întreprindem, avem mereu o alegere de făcut. Totul are o semnificație.

Există raţiuni pentru care observăm anumite lucruri, şi nu altele. Unele persoane remarcă lucrurile frumoase, oamenii interesanţi, altele coşurile de gunoi, defectele, imperfecţiunile. În cea mai mare parte a timpului, aceste alegeri rămân inconştiente, dar putem să ne folosim mai bine conştiinţa pentru a acorda atenţie alegerilor pe care le facem. Astfel, dacă în mod obişnuit vedem doar lucrurile negative, putem reuşi să ne corectăm şi să căutăm ceva mai bun.

Într-un fel, nu ne oprim niciodată din creat. Putem să dăm subconştientului nostru instrucţiuni în aşa fel încât să nu selecteze pe viitor decât lucrurile pertinente.

Stările de spirit

Anxietatea şi regretele nu-şi au locul într-o minte pătrunsă de acest adevăr simplu potrivit căruia nu există niciodată suişuri fără coborâşuri. Viaţa e rareori la fel de neagră pe cât ne-o imaginăm când suntem cu moralul la pământ. Dacă facem ce am făcut dintotdeauna, vom fi ce am fost dintotdeauna. Adevărata dragoste de sine vine dintr-o dominare a egoului, care duce la libertate. Putem să ne străduim pentru a deveni mai răbdători, iar acest lucru seamănă cu funcţionarea unui muşchi care, dacă e lucrat, devine mai rezistent.

Mintea este un mediu de creaţie. Viaţa merge mai departe când ne tăiem la deget: ea permite formarea unor celule noi şi construirea unui ţesut care să închidă rana. La fel se întâmplă şi cu gândurile.

De fiecare dată când începeţi să vă îngrijoraţi, să vă simţiţi pierdut, singur, deprimat, plin de ranchiună, pesimist sau furios, luaţi o carte interesantă, schimbaţi-vă ţinuta şi faceţi tot ce vă stă în putere ca să înveseliţi mediul

care vă înconjoară: flori, muzică, beţişoare sau lumânări parfumate. Puteţi să faceţi şi puţină yoga sau câteva mişcări de gimnastică, să scrieţi în jurnal, să faceţi o baie sau să ieşiţi la plimbare. Cel mai important e să opriţi fluxul mental până ce energiile noi le vor înlocui pe cele vechi.

Depăşiţi problemele

„În faţa unei probleme, nu e nimic de făcut. Doar de ştiut."
DR. CHARLES BARKER

Nu trataţi problemele, depăşiţi-le. Concentrându-ne pe o problemă, o menţinem vie şi, ca atare, nu putem merge mai departe. Gândurile negative nu trebuie să fie analizate, disecate, studiate, fiindcă astfel iau amploare. Nu vă mai otrăviţi viaţa cu vechi ranchiune şi cu răni neiertate. Puneţi la coş resturile trecutului. Păstraţi doar amintirile frumoase.

Viaţa o ia în fiecare zi de la capăt. Dumneavoastră sunteţi cel care trăieşte astăzi. Încetaţi să mai credeţi că e obligatoriu să fiţi azi aceeaşi persoană care eraţi ieri. Avem cu toţii în noi un potenţial nelimitat şi posibilitatea de a ne schimba, dacă vrem. Ceea ce ne împiedică să valorificăm acest potenţial este ataşamentul nostru psihic faţă de trecut. Energia de care dispunem în clipa prezentă este singura de care avem nevoie.

Nu abordaţi situaţiile dificile decât în detaliile lor cele mai simple. Toate lucrurile cărora le daţi atenţie se amplifică. Şi cu cât insistaţi mai mult asupra unui lucru nedorit, cu atât îi acordaţi mai multă importanţă.

În loc să vă gândiţi activ la o problemă, mai bine uitaţi-o. Este suficient că ştiţi în ce anume constă exact problema şi

ce întrebare trebuie pusă. Lăsați apoi această întrebare deoparte, să se fixeze, să devină ca o apă stătătoare. În curând, ceva magic se va produce în subconștientul dumneavoastră. Când stăruim asupra unei probleme sau asupra lucrurilor care ne enervează, uităm cât de frumoasă și de plină de posibilități este viața. Nu vedem decât lipsurile, nedreptățile, cauzele nefericirii noastre, ale frustrărilor sau ale tristeții noastre. Însă momentele grele din viață constituie un prilej pentru a face un pas înapoi și a reconsidera situația. Trebuie să ne întrebăm: „Ce anume e mai important? De ce am făcut asta?"

Știm că există o putere la care avem acces în fiecare clipă a vieții, dar trebuie să cerem mentalului nostru să ne „conecteze" la fluxul ei. Cu cât devenim mai conștienți, cu atât suntem mai capabili să facem față problemelor care se ivesc. Dacă zăbovim cu gândul asupra obstacolelor, problemelor și dificultăților cu care ne confruntăm, subconștientul va acționa în consecință și ne va bloca drumul către fericire. Tot ce se întâmplă se întâmplă ca să ne învețe ceva.

Negativismul ne face rău

Negativismul gândurilor și acțiunilor noastre ne face la fel de mult rău ca alimentația nesănătoasă, tutunul sau lipsa de somn. Frustrările sunt rezultatul unor dorințe neîndeplinite, neliniștile sunt consecința incertitudinilor, iar negativismul apare ca urmare a unei lipse de energie și de încredere în sine.

Vindecarea psihismului presupune aducerea la suprafață a ideilor și emoțiilor inconștiente. Trebuie mai întâi să identificăm sursa stărilor negative și să ne întrebăm ce vrem de fapt.

Alcătuiți o listă cu ceea ce doriți. Nu încercați să aflați dacă aveți posibilitatea de a atinge respectivele deziderate și nici cum v-ați putea împlini scopul. Un gând bine orientat este capabil să producă vibrații care se pot transforma în inspirație. De asemenea, cu un bun antrenament mental, putem să alungăm gândurile negative.

La fel, putem să ne antrenăm să combatem gândurile negative, așa cum învățăm să mergem pe bicicletă, să înotăm, să conducem mașina... Odată ce sunt deprinse, aceste acțiuni devin automate.

Dacă vrem să ne antrenăm să devenim calmi și senini, putem să reușim în numai treizeci de zile. Adesea, când suntem bolnavi, ne vindecăm mai repede dacă evităm să ne gândim la lucrurile negative.

Orice gând sfârșește într-o zi prin a se întoarce în neant. Deveniți conștient de puterea propriilor gânduri. Sentimentele dumneavoastră sunt negative, sau viața însăși?

Recunoașteți puterea absolută a subconștientului. El e cel care vă poate aduce bucurie, sănătate, libertate și tot ce meritați.

Nu vă focalizați pe trecut, ci pe ceea ce puteți face acum. De exemplu, dimineața, întrebați-vă cum ar fi ziua pe care v-ați dori-o. Încercați să vă amintiți tot ce e bun și plăcut în viața dumneavoastră. Pesimistul va acționa întotdeauna într-un mod negativ. Dar cu cât maniera lui de a gândi e mai constructivă, cu atât va fi mai motivat să caute ceea ce îl înalță.

Înainte de a adormi, obișnuiți-vă să rememorați evenimentele agreabile ale zilei: o plimbare, o masă bună, o întâlnire plăcută – acestea sunt comorile dumneavoastră. Notați-le într-o agendă: mai târziu, ele vă vor reaminti suma bucuriilor pe care vi le-a dat viața. Rugați-vă pentru ceva și cereți-i subconștientului să răspundă, treceți-vă în

revistă gândurile și spuneți-vă că veți dormi profund. Visele ne pot permite să găsim răspuns la anumite întrebări, cu condiția să ni le punem înainte de a adormi.

CONTROLAȚI-VĂ MINTEA

Dialogați cu dumneavoastră înșivă

Imaginați-vă că aveți puterea magică de a ieși din propriul corp și de a vă așeza lângă dumneavoastră. Priviți-vă. Cum este persoana pe care o vedeți? Cum arată? O iubiți? Puteți s-o ajutați, să o sfătuiți?

Antrenați-vă capacitatea de detașare. Nu vă cramponați de idei. Când decideți să acționați pentru a suprima ceva, chiar și o pasiune devoratoare, cea mai mare recompensă va fi să vedeți că ați reușit și că pasiunea respectivă nu vă mai împiedică să trăiți. Vă veți simți extrem de ușurat și de despovărat și vă veți spune: „Gata, am scăpat!"

Când totul a fost eliberat la nivel mental, când, la fel ca într-un spațiu vid, nu mai există niciun atașament, când toate acțiunile sunt dictate doar de loc și de moment, când obiectivitatea și subiectivitatea sunt una, înseamnă că ați atins forma cea mai înaltă a detașării. Libertatea completă, fără atașamente, este deci scopul ultim. Există tehnici pentru a învăța cum să vă controlați viața, să vă stăpâniți stresul și toate acele valuri de derută care vă secătuiesc atât fizic, cât și psihic.

Formulați-vă propriile principii

„Principiile sunt ca o pânză țesută des, cu precizie, consecvență, frumusețe și rezistență, o pânză lucrată din toate firele vieții."

SHAKESPEARE

Mintea nu știe ce vrea: vreau să slăbesc, dar vreau și să mănânc o felie de tort.

Așa că avem nevoie de principii. Apelul la ele poate deveni un obicei și un reflex dacă facem suficiente eforturi pentru a le aplica un timp îndelungat.

Mintea nu știe să aleagă. Are nevoie de susținerea anumitor principii care să o ajute să dicteze comportamente. Sunt atâtea lucruri atât de simple pe care nu le punem în practică: să trăim echilibrat, cumpătat, respectând mediul înconjurător... Ambițiile și principiile sunt baza vieții. Fără ele, nu am avea niciun fel de reper.

Arta deciziilor corecte

A ști să hotărâți repede și bine este o artă și o calitate, căci vă va scuti de griji multă vreme de acum încolo. Odată ce decizia a fost luată și acțiunea necesară a fost dusă la bun sfârșit, considerați că ați rezolvat problema și străduiți-vă să o alungați din minte. Încercați să luați cât mai multe decizii singur, fără să fiți influențat de nimic și de nimeni. Forța caracterului este o energie vitală necesară pentru a face alegeri corecte și a decide just. Siguranța, înțelepciunea și forța sunt interdependente. Străduiți-vă să redobândiți inventivitatea caracteristică celor mici.

Știința de a face alegerile potrivite este unul dintre darurile cele mai creative pe care ni le putem face noi înșine. Fiecare minut al vieții ne obligă să alegem între posibilități nenumărate. Însă odată ce am făcut loc pentru a primi noul și necunoscutul, deschidem calea către posibilități mai fecunde. Acordați atenție lucrurilor pe care vi le doriți. Acesta este unicul mod de a vă descoperi pasiunile. Când avem bucuria de partea noastră, viața e plină de belșug.

CONCENTRARE ȘI MEDITAȚIE

Antrenați-vă capacitatea de concentrare: meditați

„Mulțumiți-vă să lăsați apele să se liniștească și soarele și luna să se reflecte la suprafața ființei voastre."

Poetul sufit RUMI

Goliți spațiul care vă înconjoară, nu vă lăsați distras de zgomotele, chipurile, oamenii din preajmă. Goliți spațiul pentru a vă putea concentra asupra unui singur subiect sau mai degrabă asupra legăturii dintre dumneavoastră și respectivul subiect. Aceasta presupune reducerea la tăcere a gândurilor, a dorințelor și a imaginației.

Începeți prin a vă alege drept țintă starea de „non-gândire". Într-o primă fază, ideile vor reveni: respingeți-le încetișor, continuați să le ștergeți iar și iar, chiar dacă golul mental durează doar treizeci de secunde. Veți vedea că se poate. Acesta este pasul inițial. Yoghinii pot rămâne astfel zile întregi. Dacă vă antrenați suficient de asiduu încât să vă goliți mintea de gânduri, acestea vor reveni la

suprafață, dar vor fi din ce în ce mai puțin prezente și vor sfârși prin a fi ușor de alungat. Practica meditației sau a controlului mental seamănă cu antrenamentul menit să lucreze un mușchi anume. Numai răbdarea și perseverența pot da rezultate.

Când o persoană meditează, se adâncește într-o stare de repaus de două ori mai profundă decât cea a somnului. Consumul de oxigen este mai mare, bătăile inimii mai rapide, iar mintea rămâne trează. E nevoie de zece minute pentru a atinge această stare, în comparație cu cele șase ore necesare pentru a atinge o asemenea profunzime a relaxării prin somn.

În timpul acestor momente de meditație, orice ambiguitate, orice dependență de altcineva și orice atașament dispar. O senzație extremă de libertate se instalează: e calea cea mai simplă și mai rapidă către fericire. Lăsați lucrurile să-și urmeze cursul, ca și cum n-ar fi vorba despre dumneavoastră. După ceva vreme, veți resimți o detașare puternică.

Meditația se poate practica oriunde, chiar și la coadă la magazin sau în timp ce spălați vasele. Și golful este un exercițiu excelent pentru meditație, relaxare și calm. Un jucător povestea la un moment dat că la finalul unui parcurs se simțea la fel de împăcat cu sine însuși ca un ascet în vârf de munte. E important să rămânem fie și o clipă atenți în interiorul nostru. Aceasta generează o forță imposibil de găsit altundeva. Disciplina mentală nu are nimic de-a face cu lipsa de concentrare sau torpoarea. E procedeul prin care ne perfecționăm conștientizarea și atenția, ceea ce se va dovedi extrem de util în viața de zi cu zi.

Unii spun, apropo de meditație și de yoga: „N-am timp să nu le practic."

Verbul „a medita" se poate traduce prin „a te lăsa condus spre centru". Tot ce e fix ne domină și ne blochează. Luați-vă pur și simplu răgazul de „a fi", pentru a vă lăsa mintea „să-și încarce bateriile" în liniște. Debarasați-vă din când în când de propria imagine și retrăiți senzația de a fi un om nou.

Uneori trebuie să știm cum să nu facem nimic. Meditația ne ajută să înțelegem cum funcționează mintea. Înainte de a o practica, oamenii nu au nici cea mai vagă idee despre numărul uriaș de gânduri care le trec prin minte într-o singură secundă. Și tocmai aceste gânduri sunt cele care complică viața.

Meditația este o hrană pentru psihic, care ne permite să ne reînnoim și să reintrăm în contact cu ceea ce este esențial. A alerga pe o plajă, a sta la umbra unui copac, a asculta muzică..., aceste forme de activitate cer să fie făcute pe îndelete. Putem să medităm, adică să ne golim mintea de gânduri, în timp ce mergem, stăm așezați, în picioare sau culcați.

Trebuie să reducem corpul la tăcere menținând anumite posturi (yoga recomandă suficiente variante, cum ar fi poziția lotusului sau poziția întins pe spate, într-o relaxare completă și cu ochii închiși). Încetiniți-vă pe cât posibil respirația. Faceți liniște în propria minte. Interziceți-vă orice gând care v-ar putea acapara atenția.

Maestrul zen Deshimaru spunea: „Trebuie să lăsăm gândurile să zboare ca păsările pe cer. Nu vă gândiți la viață, fiți viața." Dobândim astfel o mai bună circulație sanguină și o memorie mai eficientă. Trebuie să atingem tăcerea interioară, să ne concentrăm asupra sunetelor din noi înșine, asupra bătăilor inimii, respirației... asupra zgomotelor organice.

Meditați, găsiți gradul zero al activității mentale și musculare. Simțiți căldura și greutatea care vă cuprind. Declarați ceea ce simțiți, spunându-vă: „Simt cum căldura îmi cuprinde corpul..." Ancorați fiecare senzație în câte o frază. Mai târziu va fi suficient să pronunțați această frază pentru ca starea respectivă să se instaleze.

Dimineți liniștite

„Să nu mai fie nevoit să aștepte, iată ce anume conferă spiritului libertate. Mi se părea că mă respinsesem pe mine însumi, odată cu toate celelalte lucruri. Până și greutatea propriului meu corp dispăruse cu totul. Simțeam că nu mai stăpânesc nimic, nici măcar pe mine, și că nimic nu mă mai stăpânea. Lumea întreagă devenise la fel de transparentă și de liberă ca propriul meu spirit."

ALAN WATTS, *Budismul zen*

Meditați dimineața, când aerul e încă proaspăt și neîncărcat de vibrații artificiale.

Cu cât vă concentrați mai mult pe detaliile din jur, cu atât mai rapide vă vor fi percepțiile. Studiați-vă emoțiile ca și cum ar fi fenomene exterioare, care nu vă ating. Veți reuși astfel să nu mai fiți sclavul regretelor, al nerăbdării și al tuturor gândurilor confuze, astfel că veți ajunge chiar să uitați prezentul, și asta o să vă placă la nebunie! Când ați reușit să nu vă mai gândiți la nimic, v-ați atins scopul. Lucrurile devin simple. E ca o mică moarte. Toate responsabilitățile, toate obligațiile s-au evaporat. Acceptați ideile care vă trec prin minte, fără să le dați însă atenție. Dacă reușiți să vă gândiți la ceva ce seamănă cu „nimicul",

relaxarea pe care o veți atinge va fi extrem de intensă. E adevărat că noaptea vă odihniți, dar mai și visați. Așa că odihna minții nu poate fi totală în somn.

Alegeți momentul și locul propice pentru a medita într-un colțișor retras din locuință; pregătiți o pernă mare și confortabilă, din lână sau din mătase, un mic altar (o poliță la înălțimea privirii) pe care veți așeza o lumânare, o floare și un bețișor parfumat (călugării budiști le folosesc ca să cronometreze fiecare ședință, care durează aproximativ douăzeci de minute). Lăsați-vă învăluită de parfum și tăcere, deveniți conștientă de netezimea pernei, respirați adânc de două sau trei ori pentru a elimina gândurile negative și rămâneți așezată timp de douăzeci de minute. Trebuie să știți că fără o oarecare flexibilitate a corpului, poziția lotusului poate deveni inconfortabilă. Și nu vă amăgiți: nu putem să uităm de corp dacă el ne face să suferim. Câteva exerciții de întindere sunt deci indispensabile pregătirii unor ședințe veritabile de meditație. Poziția corectă este extrem de importantă și, din nenumărate motive prea lungi ca să fie explicate într-un rezumat atât de scurt, facilitează concentrarea. Celelalte poziții (așezat într-un fotoliu sau întins) nu vă vor permite niciodată să atingeți adevărata „non-stare" a plenitudinii desăvârșite.

Tăcerea e de aur

„Încetați să vorbiți, să gândiți, și atunci veți înțelege totul."

Proverb budist

Tăcerea ne permite să fim atenți la tot, să observăm valul „reziduurilor mentale" care ne trec fără încetare prin

minte. Pentru a ne înfrâna să acționăm continuu este nevoie de o minte deschisă, de timp și de răbdare. Evitați programele de televiziune și articolele din ziare care nu vă aduc nimic bun și vă răpesc timpul, spațiul mental și liniștea. Ele sunt ca niște somnifere care vă atrag într-o pasivitate abrutizantă, un fel de gumă de mestecat pentru privire. Liniștea vă va ajuta să vă lăsați cuprinsă de vidul ei. E un spațiu receptiv, lăsați-l să vă fie ghid.

Picătura incandescentă

„Comoara cea mai prețioasă din mine e o picătură incandescentă a spiritului meu, care conține în ea întreaga lume. În ea rezidă însăși esența eului meu. Acolo se găsesc sensul perfect al vieții mele și speranța mea cea mai sigură întru o deplină împlinire spirituală. Ea mă umple de o vitalitate nesfârșită și mă face nemuritor. Dacă o voi lăsa să se întunece, să apară mai rar la suprafața conștiinței, forța mea vitală se va diminua cu vârsta și, după moarte, esența mea se va împrăștia în cele patru zări; spiritul meu va ajunge la o disoluție treptată. Iată ce se întâmplă când lași ca nori întunecați și negri să se adune, chemați de amorul propriu, de dorințele nestăpânite și de pasiunile tale. Însă yang shen-ul meu va începe să strălucească din ce în ce mai mult și să mă pătrundă cu totul până ce mintea și corpul meu vor fi pline de substanța sa. Trebuie să prețuiesc această comoară în fiece clipă și să o simt aproape de suprafața conștiinței mele, acționând într-un mod demn de ea. Trebuie să-mi supraveghez gândurile și emoțiile pentru ca energiile mele mentale și afective să nu fie irosite."

CARL GUSTAV JUNG, *Misterul Florii de aur*

Nu vă gândiți la mai multe lucruri deodată

„Să te așezi și să meditezi ore întregi, să mănânci atunci când îți cere corpul și să trăiești într-o cocioabă – ce lux!"

URABE KENKO, *Tsurezuregusa*

Vizualizați o frază. Scopul meditației este atins atunci când până și ideea de non-gândire și-a luat zborul. Prin meditație, dispar chiar și senzațiile fizice, ceea ce înseamnă că rămân fără energia lor specifică. Această energie va fi folosită pentru a consolida claritatea și conștiența. Fiecare dintre noi ar trebui să petreacă unele momente în singurătate, contemplând și concentrându-se asupra unui singur gând, citind, studiind sau lucrând. Chiar și aranjatul florilor într-o vază dimineața poate deveni un exercițiu meditativ. Ziua ni se va transforma cu totul! Mulți oameni cad pradă unor pasiuni care nu sunt în realitate decât o formă de pasivitate: caută astfel să uite de ei înșiși. Dar un om care rămâne calm, meditând, și care se contemplă pe sine, are mult mai multe de oferit lumii. Meditația e cea mai înaltă formă de activitate care-i este dată omului pentru a deveni independent și liber. Taoiștii credeau că materia este în esență spirituală și că frumusețea și inteligența se află chiar aici, sub ochii noștri. Dacă nu le vedem, înseamnă că nu avem simțurile suficient de ascuțite.

O persoană poate ajunge la această cunoaștere intuitivă prin repaus, non-atașament și contemplare. Omul se poate elibera de timp, de spațiu, de viața cotidiană, de dorințe, de banalitățile de zi cu zi și, în cele din urmă, de sine însuși.

2

CEILALȚI

SIMPLIFICAȚI-VĂ AGENDA

Alegeți-vă relațiile și fiți toleranți

„Numai omul perfect poate trăi printre semenii lui fără să le accepte prejudecățile. Se adaptează la lumea lor fără să-și piardă propria personalitate. Nu învață nimic de la ei și le recunoaște aspirațiile fără să și le însușească."

ZHUANG ZI

Renunțați la relațiile interumane sterile. Terminați cu cele care nu vă oferă susținere. În dragoste, nu fiți sclavul celuilalt sex. Feriți-vă de oamenii lipsiți de inteligență: nu veți putea ști niciodată cu siguranță ce cred sau cum vor acționa. În loc să-i criticați, mai bine nu-i mai frecventați, dar nu

confundați inteligența cu aptitudinile intelectuale. Există mai multe forme de inteligență: inteligența inimii, cea a simțului social și a bunului-simț... care le lipsește multor oameni.

În afară de culoarea pielii, ceea ce-i diferențiază pe oameni între ei sunt câțiva factori: mediul social, banii, credințele, aspirațiile. Indivizii lipsiți de toleranță și de înțelegere pot să ne împiedice să evoluăm. Încet, dar sigur, reduceți importanța pe care o au aceste persoane în viața dumneavoastră. Și nu pierdeți niciun minut gândindu-vă la oamenii care nu vă plac.

Nu încercați să vă adaptați la diverse situații neplăcute și nu cereți o sinceritate exagerată din partea celorlalți. Nu trebuie neapărat să vă deschideți sufletul ca să fiți mai apropiat de cineva. Lăsați deoparte lumea cu regulile ei clare, lumea în care trebuie mereu să luăm în calcul nevoile celorlalți și să ne ascundem în spatele măștilor pe care suntem obligați să le purtăm.

Am fi cu mult mai fericiți dacă am învăța să trăim cu propriile noastre imperfecțiuni și cu micile defecte ale celorlalți.

CÂND SUNTEȚI ÎMPREUNĂ CU ALTCINEVA

Învățați să refuzați

„O persoană liberă este o persoană care poate să refuze o invitație la cină fără să ofere vreo scuză."

JULES RENARD

În cultura noastră, e mai acceptabil să fii amabil și ipocrit decât direct și cinstit. Dacă a spune „nu" e o

problemă pentru dumneavoastră, obiectivul vizat ar trebui să fie acela de a putea spune „nu" cuiva pentru a vă putea spune „da" dumneavoastră. La urma urmelor, dacă refuzați să mergeți la petrecerea unor prieteni, cel care v-a invitat nu se va arunca de la etajul zece din cauză că nu i-ați acceptat invitația. Și dacă simțiți obligația morală de a accepta, îndrăzniți să faceți o propunere de genul: „De acord, sunt liber vineri, dar numai până la ora 20.00." O explicație simplă, cu cât mai puține detalii, e cea mai bună modalitate de a refuza. Învățați să spuneți: „Îmi pare rău, acum n-am timp, dar o să te sun când o să-mi permită programul." Nu vă supraîncărcați programul zilnic numai ca să-i împăcați pe ceilalți. Nu trebuie să vă pese de ceea ce cred sau spun ei despre dumneavoastră. Veți deveni astfel mai liber. Când vă puneți în pericol visurile și propriile valori pentru altcineva, pierdeți ceva din dumneavoastră, din forța pe care o aveți. Cu cât vă compromiteți mai mult autenticitatea, cu atât veți fi mai slab. Lăsați în urmă tot ce nu vă îmbogățește și tăiați orice legătură cu credințele, valorile și obligațiile care v-au aparținut la un moment dat în viață, dar care nu mai corespund cu persoana care sunteți acum. Nu fiți cine se așteaptă ceilalți să fiți, fiți cine vreți dumneavoastră să fiți. Trebuie să știți cu precizie și hotărâre ce vreți și ce nu vreți în viață. Fiți independent. Trebuie să aveți curajul de a spune nu, zâmbind fără să vă scuzați. Nimeni și nimic nu are nici cea mai mică putere asupra noastră, căci suntem singurii care ne organizăm gândurile. Dacă nu reușim să le facem armonioase și echilibrate, aceeași soartă o va avea și viața noastră.

Dați mai puțin și... luați mai mult

Dați, primiți... Simplificați-vă raporturile cu ceilalți și reveniți la un comportament mai firesc. Nu vă simțiți rușinat să primiți. Când sunteți convins că nu abuzați de generozitatea celuilalt, acceptați cu naturalețe ceea ce vi se oferă.

Dumneavoastră, în schimb, nu trebuie să dați prea mult. Dăruim deseori doar pentru că ne face nouă plăcere. Chiar dacă avem impresia că nu așteptăm nimic în schimb, rămâne mereu un strop de dispreț în cazul în care destinatarul cadoului nu ne mulțumește sau reacționează într-un mod diferit față de cel în care am fi reacționat noi.

Evitați cu orice preț raporturile financiare cu prietenii dacă nu vreți să vă ciondăniți și nu vorbiți cu ei despre problemele dumneavoastră. Nici să oferiți prea multe sfaturi „gratis" nu e foarte bine, căci în general ceea ce dăm fără să cerem nimic în schimb nu are valoare. Dacă îi ajutați prea mult pe ceilalți, ei nu vor învăța niciodată să se descurce singuri. Singurul lucru de valoare pe care l-ați putea dărui este exemplul controlului de sine și al disciplinei: calm, prestanță, atenție și bunăvoință. Asigurați-i că pot conta pe dumneavoastră, pe forța prezenței și a rezistenței dumneavoastră. Păstrați-vă mereu calmul, știind că puteți obține prin propriile forțe tot ceea ce aveți nevoie. Exagerăm de prea multe ori atunci când dăruim. Însă de obicei o facem pentru a obține dragoste sau prietenie, din teama că nu putem fi iubiți doar pentru ceea ce suntem.

Învățați să ascultați

„Cerul ne-a dat două urechi ca să ascultăm și o gură ca să vorbim.
Ar trebui, așadar, să ascultăm de două ori mai mult decât vorbim."

Proverb chinezesc

Vorbărețul este ca un vas gol. Arta de a asculta nemișcat, într-o poziție statuară, plină de grație și de solemnitate, făcea parte din educație în Antichitate. Această poziție studiată conținea un soi de garanție a moralității și îi dădea celui care-i dobândise tehnica o aparență de liniște adâncă.

Tăcerea dezvăluie ceva profund, minunat și sobru despre caracterul celui care știe să asculte.

Încercați să vă impuneți un soi de economie strictă a vorbelor, mișcărilor și cuvintelor inutile atunci când vă aflați în prezența altcuiva. Veți simți pe propria piele beneficiile acestei energii secrete pe care ați câștigat-o și veți constata impactul pe care îl veți avea asupra celorlalți.

Supravegheați-vă exprimarea

„Limbajul pe care îl folosim ca să vorbim despre noi înșine este de o importanță capitală. Sistemul corp–minte se organizează în jurul experiențelor lingvistice, iar rănile verbale pot lăsa sechele mai grave decât traumatismele fizice. Noi suntem cei care ne creăm pur și simplu, pe noi înșine, prin vocabularul folosit. Cuvintele sunt mai mult decât simple simboluri. Ele declanșează reacții biologice. Anumite cuvinte pot vătăma."

DEEPAK CHOPRA, *Ageless Body, Timeless Mind*

O regulă de aur: dacă nu aveți nimic amabil de spus, e mai bine să nu spuneți nimic. Trebuie doar să vă asigurați că veți fi tratat cu justețe, amabilitate și respect. Acest lucru este la fel de valabil și pentru dumneavoastră în relațiile cu ceilalți.

Lucrurile au doar importanța pe care le-o acordăm noi. Vorbiți despre nefericire și veți fi mai nefericit. Spuneți lucruri amuzante și buna-dispoziție va spori.

Respirați adânc înainte de a vorbi. Vi se va acorda mai multă atenție. Și respect. Ascultați-i pe ceilalți fără a-i întrerupe și lăsați-i să termine ce au de spus.

Când faceți o faptă bună, nu spuneți nimic despre ea: e ceva magic aici, pentru că în loc să diluați plăcerea, o păstrați numai pentru dumneavoastră.

Faptul că vorbim prea mult ne seacă de energie și ia câte ceva din greutatea lucrurilor pe care le spunem. Dacă facem asta, ne simțim stânjeniți și vinovați de a-i fi deranjat pe ceilalți. Oamenii vorbesc adesea doar ca să se audă vorbind, nu pentru a-i face pe ceilalți să profite de experiențele lor. Încetați să vă plângeți. Lamentările vă obosesc, la fel ca și pe interlocutori. Pe de altă parte, cu cât vorbim mai mult, cu atât ne îndepărtăm de ceilalți și de noi înșine.

Evitați discuțiile metafizice și religioase. E cea mai bună modalitate de a nu vă face dușmani. Amintiți-vă că există momente potrivite pentru a vorbi despre lucruri profunde și altele pentru a rămâne la suprafața lucrurilor. Învățați să deosebiți aceste momente.

Nu criticați

Actul de a critica nu vă va spune nimic despre oameni, însă le va spune lor multe despre dumneavoastră: sunteți

o persoană chițibușară. Când criticați pe cineva, creați o problemă și nu faceți decât să desconsiderați. A-i judeca pe ceilalți cere destulă energie și vă pune într-o situație în care n-ar trebui să vă aflați. Critica este înainte de toate un obicei. Învățați să nu spuneți niciodată nimic rău despre nimeni, orice ați crede în realitate. Acest nou obicei va deveni repede a doua dumneavoastră natură. Criticile vă pot aduce o ușurare de moment, însă există și alte subiecte de conversație. Rămâneți loial față de cei absenți. Apărați-i. Veți dobândi astfel încrederea celor prezenți. Feriți-vă de duplicitate. Tratați pe toată lumea cu aceeași măsură.

În loc să vă ocupați de defectele celorlalți, mai bine v-ați ocupa de propriile defecte. Concentrați-vă asupra unor lucruri mai plăcute decât lipsurile sau nefericirile altora – minunile mediului înconjurător, o vacanță la țară, unde putem să ne bucurăm de spectacolul, calmul și alinarea pe care ni le oferă natura. Iată cu ce trebuie înlocuită curiozitatea bolnăvicioasă.

Nimeni nu poate trăi în locul altcuiva.

Nu vă dați sentimentele pe față

„Problema e că ceea ce sunteți face atât zgomot, încât nu aud ce spuneți."

EMERSON, *Platon sau filosoful*

Autocontrolul este esențial pentru a putea păstra relații armonioase cu ceilalți. Evitați să vă etalați cunoștințele, să pozați într-un mare filosof. Ni se întâmplă deseori să spunem lucruri mari, pe care nu le credem cu adevărat. Încercăm să expunem idei pe care le admirăm. Jucăm

rolurile unor personaje în care ne-ar plăcea să ne întrupăm, dar care sunt, din păcate, false.

Nu faceți paradă de maxime, ci arătați efectul celor pe care le-ați pus deja în practică. Nu le spuneți celorlalți cum trebuie să mănânce, mâncați dumneavoastră cum trebuie. Și nu vă lăudați cu ceea ce faceți.

ALTRUISM ȘI SINGURĂTATE

Aveți grijă de dumneavoastră pentru a-i putea iubi pe ceilalți

„Să ai o părere bună despre tine însuți este un păcat mai mic decât să te detești."

SHAKESPEARE

Mulți oameni trăiesc într-o ceață afectivă: fac gesturi goale, le lipsește încrederea în sine, se simt nedemni de a fi iubiți și cad pradă alcoolului, tutunului, muncii, televizorului...

Dacă aveți grijă de dumneavoastră, veți fi nu doar mai plăcut în ochii celorlalți, dar și mai fericit. Nu vă maltratați singur. Învățați să vă prețuiți. Iubiți-vă. Astfel îi veți trata și pe ceilalți cu mai multă iubire. Încercați să aflați ce anume constituie pentru dumneavoastră o posibilă sursă de plăcere și de bucurie și acționați în consecință. Zâmbiți și râdeți cât mai mult posibil. O imagine de sine cât mai apropiată de realitate contribuie la evitarea stresului. Culpabilitatea este o otravă care ne roade pe dinăuntru.

Iertați pentru binele dumneavoastră

Iertarea nu înseamnă că acceptăm ceea ce s-a întâmplat. Înseamnă că refuzăm adversitatea care ne otrăvește viața. Trebuie să iertăm pentru binele nostru. Însă nu putem ierta decât după ce am încetat să mai suferim. Nimeni nu ne poate răni dacă nu îi oferim prilejul. Durerea nu apare decât atunci când începem să întoarcem faptele pe toate părțile. Dacă ne-am mulțumi să ne poziționăm ca simpli martori ai celor întâmplate, nu am mai suferi. Putem transcende diversele interpretări.

Nu așteptați nimic de la ceilalți

Dumneavoastră și numai dumneavoastră sunteți responsabil pentru propriile acțiuni. Nu trebuie să vă asumați vina altei persoane. Însă nu contați pe ceilalți ca să vă facă fericit. Sunteți oare o persoană atât de dezirabilă încât întreaga lume să vă vrea alături? Pe de altă parte, vă place să fiți compătimit? Dacă nu reușiți să vă simțiți bine în propria companie, probabil că nici ceilalți nu o vor aprecia. Oamenii le cer celor din jur o fericire pe care nu și-o pot crea singuri. O persoană admirabilă e o persoană care nu cere nimic, nu regretă nimic și nu are nimic de pierdut. Nu e influențabilă nici de oameni, nici de evenimente, și știe să găsească înlăuntrul ei resurse infinite.

Nu încercați să-i schimbați pe ceilalți

Nu încercați să-i schimbați pe ceilalți, orice-ar fi. Asta nu ar face decât să vă complice viața. V-ar secătui energia, v-ar

lăsa fără forță și... plin de frustrări. Încetați să mai dați explicații. Mulțumiți-vă să-i lăsați pe ceilalți să se întrebe care este secretul calmului și fericirii dumneavoastră. Singurul mod de a avea o influență asupra lor e să acționați astfel încât să-și dorească să vă adopte stilul de viață, atitudinea și ideile. Toată lumea caută să-i imite pe cei care radiază de fericire. Adevărata modalitate de a-i ajuta pe ceilalți este aceea de a-i determina să gândească. Distinsul istoric Arnold Toynbee spunea că viitorul umanității depinde de gradul în care fiecare individ va fi capabil să se retragă în sine și să-și regăsească propria profunzime, scoțând la iveală ce-i mai bun în el însuși, pentru a-i ajuta pe ceilalți.

Rezistați nevoii bolnăvicioase de a avea întotdeauna dreptate. Renunțați la rolul de mare organizator și de atoateștiutor. Acționați când credeți că e necesar, dar abțineți-vă în restul timpului. Nu spuneți nimic. Le veți inspira celorlalți mai mult respect.

A te simți mereu superior e un obstacol care limitează. Ceea ce ne irită la celălalt ar trebui să conducă spre o mai bună cunoaștere de sine. Lăsați-le celorlalți satisfacția de a avea dreptate. Dacă încercați să vă apărați poziția, nu veți face decât să vă irosiți energia.

Rămâneți dumneavoastră înșivă

„Nu-mi plac competițiile, singura persoană cu care vreau să-mi măsor puterile sunt eu însumi. Nu există învingători, există doar diferențe."

Vorbele unui sportiv

Reușita de a rămâne „întreg" (integru) ține de detașare. Nu trebuie să tindeți să fiți nici la fel cu ceilalți, nici altfel

decât ei. O persoană fără prea multe puncte de atașament se simte liberă. Cel mai bun mod de a asigura progresul omenirii este progresul individual.

Ce le putem oferi celorlalți

Singurul lucru pe care-l putem oferi celorlalți este ca, prin felul nostru de a fi, să-i învățăm să prețuiască simplitatea și spontaneitatea, să se gândească mai puțin la ei înșiși și să-și reducă paleta dorințelor. Într-o societate în care nimeni nu și-ar dori să adune bunuri și bogății, nu ar mai exista hoți. Cu cât viața noastră interioară e mai bogată, cu atât stima de sine e mai mare și avem mai multe de oferit celorlalți.

E bine să-i ajutăm pe ceilalți din punct de vedere material, dar e mult mai important să-i ajutăm să gândească. Dacă i-am putea determina să facă abstracție de propriile lor dorințe, chiar și numai timp de o oră, le-am dovedi că, pentru a putea acționa astfel tot restul vieții, e nevoie doar de hotărâre și de antrenament. Iată cel mai mare serviciu pe care putem să-l facem celorlalți. Oferindu-le drept exemplu felul nostru de a fi și ajutându-i să simtă bucuria de a trăi, oricare ar fi circumstanțele, putem să-i învățăm să aprecieze doar ceea ce este simplu și spontan, dovedindu-le prin atitudinea noastră că pot fi mult mai fericiți dacă nu se gândesc la ei înșiși și își reduc paleta dorințelor. Desigur, nefericirea din lume nu va dispărea probabil niciodată, dar dacă toate țările bogate ar înțelege cu adevărat că resursele planetei nu vor dura la infinit și că ele sunt singurele care profită și chiar abuzează de ele, ar face mult mai multe eforturi pentru a irosi mai puțin. Dacă toate persoanele bogate ar avea mai puțin, ar risipi mai puțin, ar arunca mai puțin în timp ce alții mor de

foame, ar reuși poate să atingă o armonie deplină între forul lor interior și comportamentul exterior.

Să-i ajutăm pe săraci? Dar cea care este săracă e tocmai societatea noastră. Este săracă deoarece crede că a fi fericit înseamnă a avea; deoarece se lasă influențată de publicitate; deoarece acceptă să se lase angrenată în mecanismul competiției; deoarece nu mai e liberă să trăiască simplu; deoarece pune un preț pe orice, chiar și pe generozitate. Sărăcia nu se rezumă la lipsa banilor. Ea presupune și lipsa calităților umane, spirituale, intelectuale. A-i ajuta pe ceilalți înseamnă a nu face paradă de propria bogăție, a trăi simplu și a respecta fiecare ființă umană fără să o judecăm. De asemenea, înseamnă să procedăm în așa fel încât celălalt să nu fie gelos, nefericit sau invidios din cauza noastră.

Cultivați arta de a trăi în singurătate

„Da, poate că locuința mea este mică, dar pot foarte bine să dorm și să stau așezat în ea. Cum trăiesc singur, nici nu-mi trebuie mai mult. Cunosc lumea și nu mă amestec în ea. Profit pur și simplu de liniște. Plăcerile mele supreme sunt siesta și contemplarea anotimpurilor. Lumea întreagă e doar ideea pe care o avem despre ea. Dacă inima ne e împăcată, nici comorile cele mai râvnite nu mai valorează nimic. Îmi iubesc locuința sărăcăcioasă. Îmi pare rău pentru toți sclavii lumii materiale. Putem aprecia singurătatea numai dacă o trăim."

KAMO NO CHOMEI, *Note din cabana mea*

În engleză, „a fi singur" se traduce prin *alone*, ceea ce însemna inițial *all one*, adică „tot unul". Apreciați momentele de solitudine. De fapt, a fi singur nu este o alegere, ci condiția noastră originară. Fiecare dintre noi este, în adâncul ființei sale, singur. Singurătatea poate fi dureroasă pentru o persoană care nu e obișnuită cu ea, dar cu timpul devine un tip de confort prețios. Nu singurătatea fizică este de temut, ci aceea spirituală. Dacă ne simțim pierduți, singuri, cum am putea oare avea o legătură cu ceilalți, atunci când ei sunt prezenți? În singurătate ne putem redobândi energia. Singurătatea adevăraților solitari e doar aparentă. Mintea lor e o lume populată de ființe și idei, o peșteră secretă în care au loc mii de conversații.

Apreciați singurătatea. Considerați-o o situație privilegiată, nu o încercare dificilă. E un dar din cer și condiția esențială pentru a ne îmbunătăți performanțele, pentru a medita la subiecte serioase sau a lucra cu spor. Clipele de singurătate sunt făcute pentru a planta semințe care vor crește și se vor răspândi în necunoscut, în zonele încă nedescoperite ale vieții.

Învățați să vă simțiți bine cu dumneavoastră înșivă, înainte de a rămâne singur. E foarte posibil ca fiecare dintre noi să treacă printr-o perioadă mai lungă sau mai scurtă de singurătate. Arta de a trăi singur este una pe care trebuie să o învățați și să o cultivați. Sunt atâtea lucruri pe care nu le putem face decât în tăcere și singurătate! Meditația, lectura, visarea, creația...

Învățați să fiți fericit pentru dumneavoastră înșivă: gătiți, lucrați în grădină, înfrumusețați-vă corpul, locuința, gândurile... Mergeți din când în când să petreceți noaptea într-un hotel, citiți un roman într-o cafenea însorită, faceți un picnic pe malul apei. Veți putea apoi să apreciați din plin prezența celorlalți și să le oferiți mai mult decât ați făcut-o vreodată. Singurătatea ne îmbogățește viața considerabil!

3

ȘLEFUIȚI-VĂ CA ȘI CUM AȚI FI UN GIUVAIER

FIȚI GATA DE SCHIMBARE

Aveți încredere în forțele proprii

„Suntem făcuți din substanța viselor, iar mărunta noastră viață e înconjurată de somn."

SHAKESPEARE

Resursele noastre sunt mult mai bogate decât ne putem închipui.

Aveți încredere în propriile forțe și veți descoperi că totul (sau aproape totul) este posibil. Dacă trăiți potrivit aspirațiilor și visurilor dumneavoastră, veți obține ceea ce

doriți. Dacă vă sporiți eforturile în vederea unui scop precis, veți obține rezultate surprinzătoare. Alegeți să credeți că vi se vor întâmpla lucruri benefice.

Oamenii care au „reușit" în viață (o situație bună, o familie fericită) nu se îndoiesc de capacitățile lor de a obține ceea ce-și doresc. Succesul își are rădăcinile în minte și se concretizează în lumea materială, niciodată invers. Pentru a avea prosperitate, trebuie să o fi creat în minte, mai întâi. Gândurile au o putere incredibilă. Avem cu toții același avantaj, deci trebuie să profităm de el. Ține de fiecare să gândească singur, cu propria sa minte. Dacă avem o deschidere spirituală suficient de mare și rămânem mereu receptivi, putem valorifica toată inteligența care rezidă în sferele subconștientului nostru.

Nu vă îndoiți de reușita proiectelor dumneavoastră. Pentru a găsi o nouă cale, renunțați mai întâi la vechile scheme mentale. Încercați să nu vă îndoiți de propriile forțe. Puteți deveni cu adevărat ceea ce vă doriți. Îndoiala este o risipă de energie care împiedică ducerea la bun sfârșit a unui proiect.

Dacă vă spuneți că nu sunteți o persoană creativă, nu veți deveni astfel niciodată. Dumneavoastră înșivă (în cazul copiilor, părinții; în cazul soților, partenerul, câteodată) vă împiedicați să fiți creativ. Nu uitați niciodată că aveți vaste resurse de pasiune, talent, inteligență, înțelepciune, creativitate și profunzime. Dacă nu alegeți cu fermitate să obțineți ceea ce vă doriți, veți atrage asupra dumneavoastră lucrul de care v-ați temut cel mai tare. Întotdeauna observăm ceea ce ne așteptăm să observăm. Dacă abordați o situație având prejudecăți, veți suporta consecințele negative ale acestui fapt. Noi ne creăm propria realitate. Teama ne împinge să ne cramponăm de vechile obiceiuri și ne interzice orice flexibilitate. Dacă ne convingem că nu există decât un singur mod de a acționa,

vom deveni prizonierii lui. Există întotdeauna și alte moduri de a proceda. Trebuie doar să le căutăm. Nu ce ni se întâmplă contează cu adevărat, ci felul în care reacționăm la ceea ce ni se întâmplă. Încetați să mai faceți o fixație pe ceea ce nu vă place. Trebuie să „știți" în sinea dumneavoastră că veți reuși, nu doar să sperați. Identificați problema. Cereți-i subconștientului să găsească o soluție și lăsați-vă purtat de convingerea că totul se va rezolva în cel mai bun mod cu putință. Dacă faceți însă eforturi de concentrare, totul va eșua. Imaginați-vă în mod realist succesul și veți avea succes. Trebuie să rămânem cât mai deschiși posibil la orice eventualitate. Trebuie să credem. Propriile dumneavoastră cuvinte au puterea de a alunga ideile false și de a le înlocui cu altele, adevărate. Nu păstrați în mentalul conștient decât senzația că vi se vor întâmpla numai lucruri bune și asigurați-vă că nu vă ocupați mintea decât cu gânduri plăcute, adevărate și corecte. Schimbându-vă modul de gândire, vă veți putea schimba destinul. Nu lucrul în care credeți vă va aduce rezultate, ci sinceritatea cu care credeți în el.

Vizualizați-vă așa cum vreți să deveniți

Imediat ce subconștientul acceptă o idee, începe să lucreze pentru a o pune în practică. De exemplu, dacă v-ați propus să scrieți o carte, să perfecționați o invenție sau să adoptați un nou stil de viață, dezvoltați ideea respectivă în minte, în cele mai mici detalii, și străduiți-vă să credeți că aceasta este realitatea. Un gând este prin el însuși o realitate. Subconștientul l-a acceptat deja ca atare.

Fiecăruia dintre noi i s-a întâmplat cel puțin o dată în viață să primească pe neașteptate o veste bună, un telefon salvator sau o sumă de bani într-o perioadă în care totul

mergea prost – momente pe care le punem pe seama unei coincidențe, dar care poate că nu sunt doar pure întâmplări... Corpul nostru este rezultatul tuturor intențiilor pe care le-am avut în trecut. Dacă vă imaginați o anumită experiență cu suficientă intensitate, diverse reacții involuntare vor începe să se producă, reacții similare cu ceea ce v-ați imaginat.

Așezați-vă, relaxați-vă și încercați să nu vă gândiți la nimic. Faceți întuneric în jur, pentru a uita de lumea exterioară. Încercați să vă mișcați cât mai puțin posibil, pentru a vă liniști mintea, ceea ce o va face mai receptivă la sugestii. Imaginați-vă cum v-ar plăcea să se întâmple un lucru și vizualizați un scenariu cât mai precis și mai amănunțit cu putință. Respingeți orice temere, orice grijă, orice formă de gândire negativă. Astfel își vor face apariția noi idei și vă veți „trezi" din meditație odihnit, calm și senin.

Distilați-vă până ce ajungeți la esență

„Fiecare dintre noi, în primii ani ai tinereții, își cunoaște legenda personală (ceea ce și-a dorit dintotdeauna să facă). În această perioadă a vieții, totul este clar, totul este posibil, nu ne e teamă să visăm la ceea ce ne-ar plăcea să facem în viață."

PAULO COELHO, *Alchimistul*

Nimic, niciun atom din trupul nostru, nu rămâne neschimbat pe parcursul vieții. A accepta să ne schimbăm dovedește că nu ne-am rigidizat și că suntem încă tineri. Când încetăm să ne mai schimbăm, murim.

În fiecare secundă a vieții, ne creăm o realitate prin intermediul gândurilor și al conduitei noastre. Trebuie să înțelegem care este prețul pe care îl plătim pentru gândurile negative. Progresul spiritual implică schimbarea, adică

abandonarea unui lucru în favoarea altuia. Renunțați la anumite obiceiuri, anumite puncte de vedere, anumite exigențe... Nu vă plângeți de milă. Mai degrabă, corectați-vă. Profitați la maximum de orice situație și încetați să vorbiți despre necazurile prin care treceți. Dar străduiți-vă să vedeți lucrurile limpede. A trăi într-o neliniște permanentă devine un obicei și sfârșește prin a se croniciza. Nici măcar nu ne mai gândim cum am putea scăpa din cercul vicios, nici măcar nu ne mai trece prin minte că viața ar putea fi altfel, dacă am accepta să ne schimbăm.

Secretul schimbării e să fim convinși că există în noi un eu care va rămâne întotdeauna egal cu sine însuși. Un eu valoros, un eu unic. Dacă acest eu rămâne punctul nostru de referință, tot ce se raportează la el se poate schimba fără prea mult efort.

Viktor Frankl, fost deținut în lagărele naziste și celebru psiholog austriac, a pus la punct în timpul detenției un întreg sistem filosofic: „logoterapia." Îi învăța pe colegii lui de suferință că multe boli așa-zis mentale sau psihologice sunt de fapt simptome ale sentimentului latent de vid existențial, ale imposibilității de a găsi sensul vieții. Le spunea că fiecare dintre noi trebuie să-și descopere misiunea, o misiune unică pe care trebuie s-o ducem la bun sfârșit, fie că e vorba despre artă, despre muncile câmpului, rolul de părinte, de copil sau de soț.

Fiecare strat de gândire învechită trebuie să fie îndepărtat pentru a fi înlocuit cu altul nou.

Deveniți cel mai bun prieten al dumneavoastră

Trăiți în propria dumneavoastră lumină, nu sub reflectoarele unei scene de teatru. Femeile pe care le admirăm

cu toții au identificat modurile în care își făceau singure rău, le-au corectat și au devenit cele mai bune prietene ale lor însele. Urmați-le exemplul. Aveți nevoie doar de propria persoană. Purtați-vă cu dumneavoastră la fel cum vă purtați cu rudele, clienții, prietenii voștri.

Buddha a renunțat la toată averea sa. Suntem cu toții condamnați ca, mai devreme sau mai târziu, să pierdem totul. Ce-o să ne mai rămână atunci? Doar propria persoană. Dar societatea face totul ca să ne împiedice să fim autentici. Ne mințim singuri în permanență. Nu avem încredere nici în viață, nici în propriile forțe. Riscăm să regretăm mai târziu dacă nu mergem mai departe, dacă lăsăm lenea interioară să pună stăpânire pe noi, și dacă le cedăm celorlalți puterea de a ne controla viața. Dragostea de sine ne poate face fericiți. Acceptarea de sine ne eliberează de părerile celorlalți. Respectați-vă visurile, îndepliniți-vă dorințele.

În fiecare dintre noi se află un diamant

Semănăm cu toții, mai mult sau mai puțin, cu un diamant în stare brută. Cu cât ne șlefuim mai mult, cu atât devenim mai puri, mai strălucitori și atragem atenția. Străduiți-vă să căutați întotdeauna perfecțiunea. Astfel vă veți putea prelungi și viața.

Mâncați puțin și bine, culcați-vă devreme, faceți mișcare, nu încetați niciodată să învățați, căutați idei noi și găsiți în fiecare zi cât mai multe prilejuri de bucurie.

Obișnuiți-vă să vă îmbrăcați simplu, să alegeți prieteni onești și demni de dumneavoastră, un mediu de calitate. Fiți cumpătat în tot ceea ce faceți.

Hotărâți-vă singur soarta. Planificați-vă călătoriile, timpul, creați-vă propriul stil vestimentar... Folosiți-vă

capacitățile, imaginația, conștiința. Legați-vă mai degrabă de un viitor potențial, decât de trecut. Deveniți propriul dumneavoastră creator. Aristocrații britanici poartă mereu o floare la butonieră, chiar dacă nu au de fapt o situație prea bună. Bucuria de a trăi depinde de modul în care filtrăm realitatea și o interpretăm. Putem să ne creăm o lume minunată și, dacă nu o facem, motivul este acela că nu ne explorăm suficient imaginația.

O oră pe zi pentru un angajament

Chiar dacă vă îndepliniți până la urmă numai șase angajamente din zece, felicitați-vă. În fiecare zi trebuie să ne mai apropiem cu un pas de visurile noastre, fie și numai pentru cinci minute: să telefonăm cuiva, să scriem o scrisoare, să citim câteva pagini dintr-un autor preferat... Promiteți-vă să respectați un angajament pur și simplu din plăcere și altul din datorie. Angajamentele pe termen lung sunt greu de ținut (un regim alimentar, renunțarea la lamentări, mișcarea fizică...), promisiunile „de o zi" sunt mai ușor de respectat. Puteți de asemenea să testați „promisiunea de o oră": să faceți un lucru de care vă temeți sau pe care nu-l suportați, o oră de exerciții fizice, de călcat hainele, de corespondență administrativă...

Nu fiți preocupat de ceea ce cred ceilalți despre dumneavoastră. Chiar dacă acest tip de comportament ar putea părea infantil, are beneficiile lui. Căutați un prilej de a face ceva numai și numai pentru dumneavoastră. Concentrați-vă un sfert de oră (nu mai mult) pe un proiect anume. Încet-încet, acesta va căpăta formă aproape pe nesimțite (să învățați o limbă străină, să rețineți o melodie, să triați actele familiei...).

Cincisprezece minute de concentrare fac mai mult decât o oră de disipare.

Vizualizați-vă viața

Modul cel mai evident de a contura o idee este prin vizualizarea ei. Dacă reușim să păstrăm o imagine în minte timp de șaptesprezece secunde, ea va deveni o realitate virtuală. Imaginați-vă cum veți fi peste o lună, un an, cu cine, ce veți purta, cum veți trăi, cum ați vrea să muriți, ce v-ar plăcea ca oamenii să țină minte despre dumneavoastră. Vizualizați persoana care se află în dumneavoastră, ce vă place la ea, ce poate ea să vă ofere. Apoi vizualizați persoanele celebre pe care le admirați cel mai mult, pe care v-ar plăcea să le întâlniți sau să le fi întâlnit. Organizați în minte o reuniune care le-ar aduna pe toate în jurul dumneavoastră, închipuiți-vă ce sfaturi v-ar da. Lăsați-le să vă împărtășească secretele lor, urmați-le îndeaproape. În fiecare dintre noi se află o ființă plină de vitalitate, de energie, de charismă. Cine veți fi la nouăzeci de ani? Ce ați putea face acum ca să deveniți acea persoană? Ce schimbări ați face în viață pentru a fi mai sănătos, mai deschis, mai înțelept, mai vesel. Majoritatea sportivilor celebri vizualizează întotdeauna ce vor face în competițiile viitoare. Se văd câștigând, având succes, savurând victoria.

Faceți diferența între ceea ce depinde și ce nu depinde de dumneavoastră

„De fiecare dată când sunteți cuprinși de gânduri negre, amintiți-vă că nu asta vă reprezintă. Dacă aceste gânduri

nu se raportează la lucrurile care depind de dumneavoastră, spuneți-vă că asta nu vă privește."

EPICTET

Dacă vă doriți ceva ce nu depinde de dumneavoastră, veți fi nefericit. Cât despre lucrurile care vă stau în putere, ele vă sunt la îndemână.

La fiecare lucru care vi se întâmplă, întrebați-vă de ce forțe dispuneți ca să profitați de pe urma acestei experiențe.

Nu vă dați osteneala decât pentru lucrurile pe care știți sigur că le puteți face sau obține.

Cel care depinde de ceilalți e aidoma unui cerșetor.

Cât privește lucrurile care nu depind de dumneavoastră, declarați limpede că sunt lipsite de importanță.

Singurele bunuri care ne aparțin cu adevărat sunt uzul propriilor idei, dorințele pe care le alegem, modul de a judeca lucrurile, calitățile morale, munca pe care putem să o facem asupra noastră înșine. Însă pe destin nu suntem stăpâni, astfel că la un moment dat sănătatea, bunurile, poziția noastră socială o pot lua într-o cu totul altă direcție față de cea pe care ne-am dori-o.

LECTURA ȘI SCRISUL

Citiți cât mai mult

„Cărțile ne indică direcția pe care trebuie s-o urmeze gândurile."

EMERSON, *Încrederea în sine*

Tot ce citim e asimilat de mentalul nostru conștient. Majoritatea textelor sunt bazate pe observațiile personale ale unui individ anume. Putem astfel să culegem, într-o singură după-amiază, rodul muncii unei vieți întregi de observații, de trudă, de cercetare, de suferințe, de experiențe...

Luându-vă notițe, vă veți putea aminti mai târziu esența unei cărți. Extrageți din ceea ce citiți fragmente care au o semnificație anume pentru dumneavoastră și copiați-le într-o agendă. Aceste citate vor alcătui un portret al dumneavoastră.

Frazele și imaginile ne provoacă plăcere și ne dau curaj, vitalitate și speranță.

Citiți în liniște, fără muzică, fără cafea sau biscuiți. Apoi, după un capitol sau câteva pagini, închideți cartea și gândiți-vă la ce ați citit. Cuvintele au rolul de a interpreta gândurile. Când o idee a fost deja asimilată, cuvintele nu mai sunt necesare. Însă cunoașterea trebuie să preceadă ideile, pentru o mai bună cunoaștere de sine. Fiecare dintre noi este o combinație unică: avem câte ceva de la părinți, de la prieteni, studii, experiențe, călătorii, lecturi. Suntem influențați de nenumărate mesaje pe care nu putem, din cauza multitudinii lor, să le ținem minte, dar care ne-au schimbat într-o măsură mai mică sau mai mare.

Dacă ne împărtășim propriile gânduri nu înseamnă neapărat că stabilim limite (că afirmăm sau că negăm ferm). O persoană cultivată poate percepe în același timp și unitatea, și multiplicitatea unui fapt, fără a găsi vreo contradicție în asta. Mai mult chiar decât a înțelege, ceea ce e important pentru minte e să rămână deschisă.

Cu toate astea, literatura riscă să diminueze capacitatea de a trăi noi înșine experiențele și să încurajeze digresiunile imaginației. Adesea, oamenilor le e teamă să-și

schimbe părerea din cauză că au rămas prizonierii lucrurilor pe care le-au citit și, la fel ca în cazul bunurilor materiale, nu vor să se dezică de ele.

Lecturile exagerate, până la excluderea altor preocupări, consumă energie. Nu păstrați în casă mai multe cărți decât puteți citi. Puțini autori, puține cărți, puține texte, dar importante și de calitate, sunt suficiente.

În loc să citiți prea mult, mai bine alternați cititul cu scrisul și luați-vă notițe pe baza lecturilor, pentru a vă obliga să vă exprimați cu precizie și claritate opiniile și ideile. Această practică le va fixa mai bine în minte, ceea ce vă va permite să le utilizați în viața de zi cu zi.

Ne însușim lucrurile pe care le auzim, le citim sau le scriem. Ele ne pătrund în conștiință, ne ajută să interpretăm ce trăim.

Prin urmare, cititul și scrisul constituie o formă de îngrijire personală. Idealul este găsirea unui echilibru între lectură, scris și reflecție – idee care duce cu gândul la albinele care zboară din floare în floare și le aleg pe cele din care pot culege polen. Puneți deoparte tot ce ați „recoltat" în cursul lecturilor dumneavoastră. Străduiți-vă pe cât posibil să vă alcătuiți grație lor o personalitate bine conturată, numai a dumneavoastră.

Scrieți pentru a vă afirma personalitatea

„Feriți-vă de temele generale și scrieți despre tot ce vă oferă viața de zi cu zi. Descrieți-vă în forme pitorești tristețile și dorințele, gândurile trecătoare și credințele. Zugrăviți toate acestea cu o sinceritate umilă și tăcută și, când vă exprimați, folosiți cuvintele pe care le aveți la îndemână, imaginile din vise și obiectele de care vă aduceți aminte. Dacă viața de zi cu zi vi se pare banală, nu dați vina pe viață, dați vina pe dumneavoastră. Spuneți-vă că nu sunteți destul de poet pentru a-i recunoaște bogățiile. Căci pentru creator nu există nici sărăcie, nici săraci, nici indiferență."

RAINER MARIA RILKE, *Scrisori către un tânăr poet*

Când nu mai știți ce să faceți, scrieți pe o foaie de hârtie tot ce vă trece prin cap. Ideile se pierd în lipsa calmului și a ordinii, însă cuvintele sunt cele care le dau sens. Scrieți despre ce v-ați dori. Însuși faptul de a scrie declanșează ceva magic. Astfel veți ști mai bine ce anume doriți.

Pentru a ne elibera de gândurile care ne tulbură, trebuie mai întâi să le exprimăm clar. A scrie este un mod util de a învăța să ne cunoaștem și să ne ascultăm. Toată lumea poate să scrie. Însă odată ce dobândiți convingerea asupra unei idei anume, distrugeți tot ce-ați scris despre ea: trebuie să rămână numai impresiile pe care acea convingere vi le-a lăsat. Păstrați doar însemnări despre lucruri agreabile, iar în perioadele dificile veți avea în fața ochilor suma reușitelor și a bucuriilor din trecut – dovada faptului că ați trăit deja atâtea momente minunate și... că vă așteaptă încă multe altele.

A scrie înseamnă a intra în relație cu propria minte. Acest act cere participarea simultană a intelectului, a intuiției și a imaginației. Dacă nu știm exact unde suntem, cum am putea să pornim într-o direcție anume ca să mergem mai departe?

Când sunteți furios, scrieți. E cel mai bun mod de a vă distanța de problemele care vă apasă, ca și cum ele nu v-ar mai aparține cu adevărat. După ce a curs cerneala și inima s-a descărcat, vă veți simți mai împăcat cu sine.

Imaginile interioare sunt la fel de importante pentru suflet ca acelea ale naturii pentru ochi. În această privință,

poezia, romanele și filmele sunt indispensabile. Țineți un jurnal cu citate, poeme, glume, anecdote, povești, amintiri...

Puneți-vă memoria la treabă

„Inteligența umană trebuie să se axeze continuu asupra a ceea ce numim Idee, trecând de la o multitudine de senzații către o unitate a cărei realizare constituie un act de reflecție. Or, acest act constă într-o rememorare a lucrurilor pe care sufletul nostru le-a perceput cândva, pe vremea când pășea alături de un zeu."

RACINE, *Fedra*

A rememora fapte și idei, a-ți deschide unul câte unul sertarele memoriei, a recita ce ai învățat pe de rost, a-ți aminti fraze pe care le-ai citit, iată cel mai bun mod de a-ți cultiva memoria.

Vorbiți cu dumneavoastră înșivă, rostiți numele lucrurilor cu scopul de a le ține minte. Nu există nimic mai potrivit pentru a dobândi experiență și înțelepciune decât puterea rememorării. Sportivii buni, de pildă, se opresc la anumite fraze pe care le rostesc și le repetă, pentru ca ele să li se fixeze în minte. În fiecare zi, aceste afirmații vor dicta acțiunile care trebuie îndeplinite, iar corpul însuși le va adopta fără ca mentalul conștient să mai fie nevoit să intervină.

Investiți în erudiție

„Zenul reprezintă eforturile omenești de a atinge, prin meditație, zone ale gândirii aflate dincolo de exprimarea verbală. Putem intra în armonie cu Absolutul. Omul intelectual este o mașină. Cunoașterea constă în tot ceea ce este asimilat de minte."

INAZO NITOBE, *Bushido, sufletul Japoniei*

Învățarea presupune folosirea activă a minții, care duce la schimbări active ale corpului. Acesta este rezultatul fizic al tuturor interpretărilor care ne-au fost transmise de când am venit pe lume. Noi cunoștințe, noi facultăți dobândite ajută corpul și mintea să se dezvolte. Decât să vă cheltuiți banii pe bunuri materiale, mai bine cheltuiți-i pentru a învăța ceva nou. Cunoașterea este singurul lucru pe care nimeni nu va putea vreodată să vi-l ia. Și această investiție nu face decât să devină din ce în ce mai valoroasă. Însă, atenție: nu considerați erudiția dumneavoastră drept un dat. Oamenii care au capacitatea de a nu se gândi mult la ei înșiși nu vorbesc despre ceea ce știu, ci despre ideile pe care le creează. Nu se „agață" de cunoștințele lor. Erudiția este ceea ce e asimilat de spirit.

Cel mai bun mod de a asimila cunoștințe este acela de a-i învăța pe alții. Sunteți astfel forțat să „stăpâniți" subiectul, să vă expuneți cunoștințele și să vă îmbunătățiți maniera de a le exprima. Veți fi obligat să vă ridicați nivelul de excelență și să gândiți într-o modalitate creativă și bine articulată.

Relaxați-vă. Acceptați iraționalul și incomprehensibilul pentru a vă eleva și a vă îmbogăți personalitatea. Din păcate, noi, occidentalii, avem în această privință împotriva noastră toate autoritățile din domeniul intelectual, moral și religios.

Cunoașterea înseamnă putere. Însă occidentalii nu sunt conștienți decât de ceea ce este exprimat prin cuvinte. Orientalilor, în schimb, li se pare inutil să redea verbal experiențele din domeniul iraționalului.

EXERCIȚIILE ȘI DISCIPLINA

De ce exercițiile?

A ne corecta înseamnă în primul rând a ne elibera și abia apoi a ne forma sau a dobândi cunoaștere.

Trebuie să lucrăm cu noi înșine pentru a ne remedia defectele și a găsi modalitatea de a deveni ceea ce ar fi trebuit să fim de la început, dar n-am fost niciodată. Orice exercițiu necesită mai întâi de toate o ordonare a lucrurilor, o succesiune în timp, un moment într-o zi, o zi într-o săptămână, o lună într-un an.

Etica presupune exercițiu, regularitate, efort. Ea nu este o obligație a noastră, ci o alegere personală existențială.

Adevărata filosofie este autodisciplina. Trebuie să ne confruntăm cu noi înșine.

Și, mai ales, trebuie să iubim aceste exerciții, să le resimțim ca pe o nevoie, o sursă de îmbogățire, o necesitate. Orice persoană poate învăța o lecție de estetică a plăcerii din simplul fapt că hrana are drept scop potolirea foamei, băutura are menirea de a ostoi setea, iar casa are rolul de a ne proteja de intemperii și de agresivitatea lumii exterioare.

Înainte de a începe să practicați un exercițiu, trebuie deci să vă asigurați că acesta nu se va transforma în suferință, ci va intensifica plăcerea și satisfacția, după ce va fi însușit cum se cuvine.

Mai întâi, trebuie să aflăm de ce suntem capabili. Apoi, să ne luăm un angajament pentru o zi, pentru două, pentru o săptămână. Idealul ar fi pentru douăzeci și opt de zile, perioadă după care corpul și mintea își vor fi însușit o obișnuință.

Armonizarea disciplinei cu relaxarea, a acțiunii cu odihna este un antrenament dificil, dar pasionant, un exercițiu care cere o atenție susținută, dar fără de care nicio schimbare n-ar fi posibilă.

SECRETELE UNUI BUN EXERCIȚIU

Secretul reușitei oricărui exercițiu este dozajul. Trebuie să ne ferim (și de această dată!) de excese, ca să nu ne îmbolnăvim sau să ajungem la situații extreme. Un exercițiu, indiferent de natura lui, nu va fi eficient decât dacă e înțeles într-o manieră pozitivă, agreabilă și fructuoasă. Numai și numai atunci el va deveni necesar și va fi repetat cu regularitate. Corpul fizic nu trebuie să incomodeze activitatea mentală și trebuie să fie disponibil pentru cea intelectuală, pentru lectură, scris... de unde și scopul exercițiului.

Câteva exerciții

EXERCIȚII PENTRU DIMINEAȚĂ

„Dimineața, când ți-e greu să te trezești, să te gândești la asta: te trezești ca să desfășori activitățile potrivite ție. Alții, care-și iubesc meseria, se consumă muncind uneori fără să se îmbăieze și fără să mănânce. Iar tu prețuiești natura ta mai puțin decât își iubește gravorul meseria sau dansatorul arta?"

MARC AURELIU, *Meditații*

Încă de la primele ore ale dimineții, stabiliți-vă programul pentru ziua care abia începe. Amintiți-vă scopul general pe care îl urmăriți prin acțiunile dumneavoastră. Spuneți-vă

că vă îndreptați către propria perfecțiune. Ziua aceasta este o nouă etapă în viața pe care o trăiți. Acest tip de reflecții personale dau formă esteticii existenței dumneavoastră. Dar aveți grijă să nu cădeți în capcana narcisismului.

EXERCIȚII ÎN TIMPUL ZILEI

Antrenați-vă rezistența fizică. Ca să deveniți cu adevărat activ, eforturile dumneavoastră trebuie să solicite corpul: aveți curaj, fiți capabil să suferiți fără să vă plângeți, încercați să rezistați la frig și la oboseală și la foame.

Acordați-i corpului dumneavoastră exact ce îi trebuie pentru a fi în stare bună. Din când în când, aplicați-vă un tratament mai dur, pentru a suporta loviturile vieții atunci când ele vor apărea.

Deprindeți moderația și răbdarea, rezistați în fața tentațiilor, așteptați câteva clipe înainte de a deschide un cadou, o scrisoare...

EXERCIȚII PENTRU SEARĂ

Pregătiți-vă pentru noapte analizând tot ce ați făcut în timpul zilei și purificați-vă astfel mintea: refuzând să întoarceți pe toate părțile – chiar și numai pentru o seară – problemele care vă supără, veți avea un somn mai liniștit.

Faceți bilanțul lucrurilor pe care le-ați realizat: cum au fost ele, cum ar fi trebuit să fie, de ce n-au fost așa și ce concluzii puteți trage din asta.

Apoi îndepliniți un ritual de purificare: mirosiți un parfum, o floare, un bețișor parfumat... ascultați puțină muzică, faceți o baie și pregătiți-vă pentru un somn dulce, cerându-i nopții să vă aducă odihna și visele pe care vi le doriți.

Sărăcie, frugalitate și detașare

„Îmi amintesc de ziua în care, aflându-mă în Sahara, un beduin mi-a oferit un ceai dulce servit într-un pahar foarte mic. Îl pregătise ceremonios, pusese apa la fiert într-o veche cutie de conserve, la un foc aprins cu două sau trei surcele. Avea un singur pahar, așa că mai întâi mi-a pregătit mie ceaiul. Și abia apoi, când l-am terminat de băut, și l-a pregătit pe al său."

Din memoriile unui călător

Sărăcia echivalează, pentru numeroși mistici și gânditori din Occident și din Orient deopotrivă, cu o virtute. Potrivit doctrinelor zen, termenul „sărăcie" nu semnifică doar lipsa banilor, ci totodată modestia și renunțarea la dorințele trecătoare.

Gânditorul și scriitorul scoțian Thomas Carlyle a realizat un studiu comparativ între sărăcie și filosofia așa-numită a Vidului, ajungând la concluzia că trebuie să renunțăm la orice formă de dualitate. Carlyle călca în acest sens pe urmele unui preot dominican din secolul al XIII-lea, Meister Eckhart, care toată viața a predicat că lipsa oricăror bunuri materiale și acceptarea Vidului sunt calea filosofiei existenței, un demers rațional, realist și totuși religios. Sărăcia la care făcea referire în predicile sale nu era una exterioară, adică materială, ci una de ordin interior.

Mulți dintre noi au bani, însă trăiesc ca niște săraci. Și-au pierdut entuziasmul, nu mai apreciază darurile vieții și nici măcar nu-și mai aduc aminte de bucuriile din tinerețe.

Să nu-ți dorești nimic înseamnă că nu ești atașat de propriul ego (a nu se confunda cu dragostea de sine). Pentru Meister Eckhart, ca și pentru budiști, cauzele nefericirii

umane sunt lăcomia, setea de avere și ego-ul. Toți acești maeștri au în comun un singur concept: non-atașamentul.

Scopul nostru ar fi, în consecință, nu acela de a avea, ci de a fi. Bineînțeles, este imposibil să nu avem nimic al nostru, căci am deveni dependenți de ceilalți. Așa cum explică filosoful și psihanalistul german Erich Fromm, să privești o floare înseamnă să trăiești la modul „a fi". S-o culegi înseamnă să trăiești la modul „a avea".

Un occidental, credea Carl Jung, nu poate înțelege budismul din cauză că societatea în care trăiește este centrată pe proprietate și dorință. Eckhart, în această privință, este la fel de greu de înțeles ca filosofia zen sau poezia lui Bashô. Conceptul japonez Sei Hin (*sei* înseamnă curățenie, iar *hin*, frumusețe) acordă mai multă importanță purității inimii decât bogăției materiale. Este motivul pentru care acum câteva secole clasa negustorilor era profund disprețuită în Japonia.

Sărăcia

În primul rând, trebuie să dispunem de mijloacele pentru a trăi: siguranța financiară ca să ne putem păstra independența și demnitatea.

De asemenea, trebuie să înțelegem că e mai suportabil să nu avem nimic decât să pierdem tot ce avem. Detașându-ne din punct de vedere material, ne detașăm psihic și, deci, spiritual. Toate acestea sunt posibile: nimănui nu ne este mai ușor să-i spunem „nu" decât nouă înșine!

Și atunci vor începe să ne placă limitarea și viața cumpătată.

Sărăcia voluntară poate, dacă este ajutată de gusturi simple, să se transforme apoi în bogăție. Vom învăța treptat,

grație acestui stil de viață, cum să evaluăm calitățile practice ale lucrurilor și nu valoarea lor pecuniară.

Să mâncăm doar ca să ne potolim foamea, să ne controlăm ca să ne domolim furia... toate acestea sunt necesare dacă vrem să găsim pacea interioară. Trebuie, într-un fel, să ne părăsim pe noi înșine. Și prin asta, părăsim toate lucrurile.

În mod paradoxal, tocmai cel care renunță la el însuși poate păstra tot ce-și dorește. Căci a renunțat la tot ce nu voia neapărat. E sărac acela care vrea mai mult, nu acela care are puțin. Cine se obișnuiește cu sărăcia este, de fapt, bogat.

Sobrietatea este o sărăcie voluntară, iar măsura bogăției este ceea ce e necesar și suficient.

Epicureismul are, de altfel, o origine ascetică: niciun bun nu-l ajută pe posesorul lui dacă acesta n-a fost dinainte pregătit să-l piardă.

Imaginați-vă că aveți doar un apartament, un pat, o masă, un calculator, o bucătărie mică, bine dotată, și câteva haine. Fără bijuterii, cărți sau bibelouri... Ați fi în iad sau în rai?

Faceți exercițiul sărăciei. Practicați abstinența ca pe un soi de exercițiu la care vă întoarceți din când în când și care vă permite să dați o formă nouă vieții dumneavoastră, pentru a învăța să vă detașați suficient de bunurile care vă înconjoară. Trebuie să vă privați din când în când de lux, pentru a nu fi nefericit în eventualitatea că, într-o zi, soarta vă va lua totul. Trebuie pur și simplu să ne antrenăm pentru a fi fericiți.

Trebuie să facem exercițiul sărăciei pentru a nu ne mai fi teamă de ea: să bem cafea solubilă timp de o săptămână, dacă nu consumăm de obicei decât cafea arabică de foarte bună calitate.

Renunțarea oarbă e la fel de stupidă ca viața mondenă; în plus, e imposibil de dus la bun sfârșit. Putem totuși să se străduim ca să găsim o cale de mijloc: un echilibru fericit între a vrea să prindem din zbor toate oportunitățile care apar și a sta cu brațele încrucișate. E suficient să nu ne atașăm decât de lucrurile cu adevărat importante. Întrebați-vă întotdeauna dacă ceea ce faceți merită osteneala, și ce vi se va întâmpla în cazul în care renunțați – indiferent dacă e vorba de o achiziție de ordin material, de un angajament profesional sau de o decizie familială.

Minimalism, etică și religie

În deșert trăiesc nomazi care dețin numai lucruri strict necesare, ce le satisfac nevoile fundamentale, nu mania acumulării.

Feriți-vă de religiile inflexibile și de virtuțile clamate sonor, mai ales dacă tot ce rămâne în urma contactului cu ele este formal și lipsit de viață. Nu e nevoie să aparțineți unei comunități anume pentru a duce o viață plină de compasiune și umilință. De asemenea, nu vom deveni simpli sau minimaliști trăind ca un analfabet sau renunțând la orice formă de progres intelectual, ci dimpotrivă, lărgindu-ne universul de cunoaștere și comunicând cu lumea din jur.

Căile care duc către modestie, onestitate și compasiune încep cu stilul nostru de viață. De ce să vrem mereu să fim cei mai buni, cei mai bogați, cei mai inteligenți? De ce să vrem mereu să-i strivim pe ceilalți cu erudiția noastră, cu puterea și cu banii noștri? Trăind simplu, cu puțin, putem să contribuim la dispariția acestor nedreptăți,

a conformismului țipător și de prost-gust, a prejudecăților și a convențiilor stupide.

E mai confortabil să trăiești într-o asceză rezonabilă decât într-o atitudine burgheză nedreaptă. În Japonia străveche exista, printre altele, o artă a mondenilor care deveneau pustnici, locuiau în case modeste, mâncau frugal, aveau puține bunuri și trăiau departe de societate.

Lucrurile adunate fără niciun scop sunt moarte. Nu trebuie deci să le acordăm mai multă atenție decât propriei noastre vieți, timpului și energiei noastre.

A trăi simplu înseamnă nu doar a ne mulțumi cu o masă frugală. Înseamnă și a aspira la un nivel mai înalt de gândire și la un stil de viață superior.

Asta presupune că trebuie să apreciem totul, să descoperim bucurii în lucrurile cele mai mărunte și mai banale. Să profităm de tot ce ne iese în cale.

Dacă aveți trei mașini și vă simțiți nesatisfăcut, e probabil din cauză că sunteți tipul risipitor și vă lipsește capacitatea de a profita de ceea ce aveți. Atâtea plăceri gratuite ne apar în cale și noi nu știm să profităm de ele: biblioteci cu mii și mii de cărți, păduri în care am putea face un picnic, lacuri în care să înotăm, programe de radio educative... Risipă e atunci când avem lucruri de care nu profităm. Pentru că avem prea multe, trecem pe lângă nenumărate oportunități.

Simplitatea e un echilibru, presupune să știi să apreciezi lumea materială la justa ei valoare, să folosești cu înțelepciune banii, timpul și bunurile fizice.

A trăi corect nu implică privațiuni. Pentru a avea o viață bună, e de ajuns să adoptăm o atitudine pozitivă în fața lipsurilor și să nu contăm pe lucrurile materiale ca să fim fericiți. Avem în noi atâtea bogății încă neexplorate.

Destul înseamnă destul

„Cel care crede că el însuși e suficient va avea întotdeauna suficient."

LAO ZI

Sobrietatea este o manieră de a trăi inteligent, simplu și în același timp elegant. Ea poate fi rezumată într-un singur cuvânt magic: „suficient."

Dacă aveți o definiție personală pentru „suficient", veți fi fericit. Suficient ca să trăiți, suficient ca să mâncați, suficient ca să fiți mulțumit...

Nu veți avea niciodată destul dacă doriți să vă satisfaceți toate nevoile.

Echilibrul la jumătatea drumului dintre serenitate și intensitate, iată esența.

Detașându-vă de lucruri, veți putea să vă desprindeți și de oameni, și de principiile lor sclerozante. Veți deveni astfel extrem de adaptabil la lucrurile exterioare, acceptând și primind totul cu bucurie.

Orice urmă de atașament poate dispărea numai atunci când totul a fost abandonat și respins din interior. În consecință, fiecare acțiune poate să fie dictată de circumstanțe.

Idealul ar fi să nu ne atașăm de nimic și să nu depindem de nimeni, să ne mulțumim să acționăm cu o preocupare umilă pentru perfecțiune.

Atunci nu va mai conta ce avem de pierdut, ci mai degrabă ce avem de câștigat. Ne putem atinge scopul concentrându-ne pe ceea ce este esențial, frumos și desăvârșit.

Renunțarea

Detașarea este rodul renunțării, iar renunțarea e cea dintâi condiție pentru a ajunge la detașare.

Ar trebui să fim preocupați mai ales de dobândirea unei cunoașteri spirituale profunde, însă noi ne irosim timpul, viața și energia prețioasă pe acumularea de obiecte, posesiuni, pe căutarea plăcerii în mâncare, băutură, emoții puternice... Vrem mereu să obținem mai mult, să avem mai mult timp și uităm că puterea și cunoașterea se află înăuntrul fiecăruia dintre noi.

Cea mai dificilă e renunțarea.

Pentru a învăța să renunțăm, adică să alegem renunțarea, trebuie să ne stabilim obiective rezonabile. Dacă vrem să ajungem departe, trebuie să începem pe îndelete, fără să ne epuizăm rezervele. După aceea, trebuie să învățăm să profităm de propriile noastre eșecuri pentru a evolua. Renunțarea și detașarea nu se dobândesc în câteva zile și nici abandonând toate posesiunile materiale. Adevărata renunțare se află înăuntrul propriei ființe. Conștiința umană are nevoie de perioade de asimilare și de perioade de pregătire. Multe lucruri nu pot fi asimilate instantaneu, pentru că nu fac parte din conștiința noastră decât de puțin timp.

Cuvintele „eu... al meu... a mea... ale mele" ne încântă și ne înrobesc, căci cuprind tot ce ne îmbogățește prin acumulare – bani, putere sau statut social – și echivalează cu verbele „a lua", „a vrea", „a strânge". Desigur, acestea sunt impulsuri umane firești, dar a fi om înseamnă și a fi în căutarea fericirii. În altă parte.

Odată ce vă veți fi antrenat mentalul să graviteze în jurul ideii de non-dependență, veți obține tot ce vă

doriți de la viață. Și veți vedea lumea într-un mod mult mai optimist.

Secretul este unul singur: antrenați-vă.

În prima parte a vieții, e important să ne bucurăm de toate plăcerile, să avem tot ce ne dorim, să experimentăm. Vom putea atunci să înțelegem că renunțarea este o plăcere și că liniștea sufletească depinde de altceva decât de toate acele mici plăceri cotidiene.

ECONOMISIȚI-VĂ ENERGIA

Regăsiți-vă energia, această pulsiune naturală

„Sufletul, această scânteie albăstruie care se deplasează cu o viteză de necrezut, ca o lumină electrică... Yoghinul era capabil să-și deprindă sufletul de corp, el venind și plecând după bunul său plac."

THÉOPHILE GAUTIER, *Romanul mumiei*

Închipuiți-vă că energia circulă înăuntrul dumneavoastră ca un curent de apă. Toate excesele devin obstacole în calea ei. A înlătura ceea ce e de prisos nu presupune privațiuni, negare, sărăcire. Dimpotrivă, înseamnă mai mult spațiu, mai multă claritate și lejeritate. Energia se câștigă sau se irosește prin intermediul ideilor. Abandonați, așadar, orice judecată de valoare. Nu acordați prea multă importanță lucrurilor și întâmplărilor. Contradicțiile inerente vieții sunt o risipă de forțe și provoacă durere. Înlăturarea a tot ceea ce este de prisos înseamnă nu doar spațiu sau timp câștigat. Înseamnă și combaterea acestei

stări emoționale, fizice și morale statice care ne limitează, ne seacă, ne împiedică să acționăm. Riscăm să ne îndepărtăm de esențial, la care nu vom fi niciodată în stare să ajungem dacă suntem prea distrași. Dacă fiecare dintre noi are propria lui energie, de ce nu o simte toată lumea? Adevărul e că dispunem cu toții de o anumită energie, însă activitatea ocupă un loc atât de important în viața noastră de zi cu zi, încât nu o mai observăm. Aerul e încărcat de electricitate, mașinile produc electricitate și o transmit prin diverse canale. Omul trăiește datorită unui alt soi de energie: ki-ul, așa cum îl numesc chinezii. Datorită acestei energii, el se poate mișca, poate gândi și trăi. Totul, inclusiv obiectele, oamenii, arta, îmbrăcămintea, hrana, totul în jurul nostru afectează cantitatea de energie pe care o deținem. Viața este o succesiune de senzații și un lanț de vechi credințe care constituie energii la fel de reale în lumea mentală precum este energia fizică în lumea materială. Fiecare își trăiește viața conform alcătuirii ființei sale. O persoană este proiecția diferitelor sale emanații și activități. Însă mintea e vehiculul materiei. Știința contemporană a materiei nu face altceva decât să întărească ceea ce Orientul ne-a spus dintotdeauna: totul este o iluzie. În China, taoiștii aveau drept scop să obțină un nivel mai ridicat de energie fizică și spirituală. Având în vedere că trupul este guvernat de mental, putem să ne schimbăm dacă vrem cu adevărat. Este o chestiune de concentrare a propriilor forțe psihice.

Corpul omenesc e o antenă pentru ki

Noțiunea de ki vine din China și a fost descoperită de taoiști, care studiau învățăturile împăratului Galben și ale

lui Lao Zi, ca și secretele lor. Legătura noastră cu universul i-a preocupat pe cercetătorii din toate domeniile: medicină, religie, psihologie, filosofie, fizică... Fizica modernă recunoaște în prezent că totul în univers este energie care pulsează și care s-a reconstituit și s-a concretizat în configurații materiale în momente anume ale istoriei.

În acest sens, materia este doar un mediu prin care pot fi observate schemele și densitățile energiei. Totul pe pământ, de la valurile mării la sistemul nostru nervos, formează o energie globală pe care o numim, generic, viață. Tipurile diferite de medicină alternativă (acupunctură, homeopatie, *biofeedback*, masaj) deschid calea către câmpurile energetice (electrice, magnetice, mentale, psihice...), dincolo de limitele arbitrare ale corpului nostru.

Suntem o sumă imensă de energie perturbată. Iată motivul pentru care orientalii au crezut mereu că ar trebui să refacem această pulsație naturală, care e de fapt esența noastră.

Ne luptăm, fugim, ne predăm. Cu alte cuvinte, ne dilatăm și ne contractăm energia. Când grijile cotidiene, furiile și frustrările ne consumă energetic, este esențial să înțelegem cât de importante sunt gândurile și emoțiile noastre. Am putea astfel să tratăm toate bolile și să explicăm producerea unor miracole. Însă numai cu condiția să învățăm să trăim în prezent. Încrederea, libertatea și bucuria sunt, așadar, primordiale.

Controlați-vă energia

„Nu trebuie să percepem o persoană ca pe un corp fizic, ci ca pe un curent de energie vitală."

MISHIMA

Îndreptați-vă spre ceea ce vă aduce satisfacție, bogăție interioară și libertate. Putem spune cu ușurință care sunt activitățile, lucrurile, ideile, gândurile pe care le asociem cu aceste calități. Când definiți cu claritate ceea ce vă doriți și de ce, înseamnă că știți să ascultați vocea interioară care vă îndrumă. De aceea este atât de bine să ne gândim și să visăm la lucrurile pe care ni le dorim. Putem să vorbim ore întregi fără să obosim despre ceea ce ne pasionează. Aceste subiecte de conversație ne fascinează, ne inspiră, ne fac să fim noi înșine, ceea ce ne dă o formă de energie pe care o numim bucurie sau entuziasm. În științele oculte, nu există credință oarbă, ci doar cunoaștere.

Numai mintea bine antrenată e capabilă să perceapă corect realitatea. Puterea ei este nelimitată. Mintea controlează materia atunci când ne folosim forțele din plin. Dacă vrem să avem acces la mai multă energie, trebuie așadar ca trupul să fie într-o formă perfectă, căci el susține mentalul.

Păstrați-vă rezervele de energie

O minte extenuată și un corp cu o sănătate șubredă merg „mână în mână". Atâta vreme cât nu veți dovedi frugalitate, nu vă veți menține trupul suplu și relaxat, nu veți trăi cu simplitate, nu-l veți respecta pe celălalt și nici natura, nu veți putea avea o sănătate de fier. Nu vă veți putea controla anxietățile, nu veți putea avea o viață fericită. Ayurveda, teoria medicinei indiene, susține că mintea are o influență puternică asupra corpului și că absența bolii depinde atât de gradul de conștiință pe care îl putem atinge la nivel mental, cât și de echilibrul pe care încercăm să-l stabilim.

Ki-ul și entuziasmul

Lăsați deoparte negativismul pentru a vă consacra întreaga energie lucrurilor pe care vi le doriți cu adevărat. Acum două mii șase sute de ani, Lao Zi spunea că trupul nostru este alcătuit din particule infime, legate unele de altele prin energie. El credea că mintea este un agent secret care acționează asupra corpului și îl ține în viață. În consecință, Lao Zi recomanda hrănirea ki-ului și sporirea energiei. Nu vă cultivați gustul pentru lucrurile triste, spunea el, chiar dacă sunt frumoase. În China antică nu existau nici melodii melancolice sau vesele, nici armonii capabile să stârnească emoții: muzica avea rolul de a-l vindeca pe om și a-l înălța din punct de vedere spiritual.

Entuziasmul este acest sentiment care ne incită la acțiune. E o formă de energie foarte puternică, pe care ar trebui să o cultivăm cât mai mult cu putință. Dar cum am putea oare să fim entuziaști când trupul ne e bolnav? Oamenii sănătoși sunt în general cei care iubesc viața și plăcerile ei. Unul dintre secretele pentru a avea o astfel de viață este rememorarea cât mai vie a celor mai frumoase clipe ale existenței, a momentelor care ne-au purtat într-o altă dimensiune. Nu vi s-a întâmplat niciodată să fiți trist fără vreun motiv anume și apoi să primiți un telefon de la un prieten care vă invită la o plimbare? Uitați într-o secundă de melancolie și viața e din nou aici, numai și numai pentru dumneavoastră.

Alegeți-vă cu grijă prietenii, muzica, lecturile... În zilele noastre, am devenit prea pasivi și acceptăm prea ușor tot ce ne impun radioul, televiziunea, presa scrisă și moda.

Un singur lucru este adevărat: viața trăită bine. Dar viața trăită bine presupune vitalitate și dragoste de viață.

Ki-ul în viața de zi cu zi

Transformările prin care trece corpul sunt necesare purificării sale și ne ajută să-i păstrăm intactă esența. Pentru aceasta, trebuie să menținem curate canalele de transmisie. Sângele impur este cauza majorității bolilor. Alimentele au, la rândul lor, propriul coeficient de vibrații energetice. Prea multă mâncare blochează energia. Mișcați-vă, masați-vă, meditați, respirați... Nu neglijați insomnia. Somniferele sunt doar un paliativ și, în cazul în care nu aveți un sistem nervos iremediabil afectat, trebuie să încercați să aflați care e motivul pentru care somnul întârzie să apară. Fără somn, fără măcar câteva ore de somn adânc, nu putem trăi bine. Insomnia este cauzată de cele mai multe ori de un blocaj al ki-ului care, dacă e împiedicat să circule liber prin organism, se acumulează în anumite puncte; rezultă astfel un plus de energie în diverse părți ale corpului, mai ales la nivelul creierului, care, fiind prea „solicitat", nu-și poate găsi calmul. De aceea, câteva exerciții de yoga sau plimbările favorizează circulația ki-ului și permit repartizarea uniformă a acestuia în organism.

Și apa este foarte importantă în ceea ce privește energia. Ionii negativi, care se găsesc în concentrații mari în atmosferă pe malul apelor curgătoare, au un rol esențial în refacerea energetică. De altfel, chinezii sunt convinși că apa e sacră și că transportă o energie vitală.

În concluzie

Călătoriți, trăiți

„Atâta vreme cât oamenii vor continua să călătorească în sate îndepărtate și izolate, unde vor găsi o cameră mică în care să-și petreacă noaptea, atâta vreme cât va fi o plăcere pentru ei să folosească transportul în comun și să-și încrucișeze drumurile cu negustorii ambulanți, vor afla mângâiere în lucrurile cele mai neînsemnate."

ALEXANDRA DAVID-NÉEL, *Lampa înțelepciunii*

Ocupațiile sedentare duc la depresie, la *spleen* existențial și la disoluție. Lăsați lumina și gândurile plăcute să ajungă până în colțurile cele mai întunecate ale minții dumneavoastră. Încercați să vă reinterpretați trecutul într-o lumină mai bună și nu vă mai întrebați de ce trăiți. Este o întrebare fără răspuns. Întrebați-vă mai degrabă ce așteptări are viața de la dumneavoastră. Schimbați peisajele, chipurile, clima. Micile excursii reîmprospătează gândirea și starea de spirit; călătoriile calmează, ușurează, regenerează.

Cum am putea să fim liberi dacă rămânem legați de casa noastră ca o stridie de stânca ei, pradă rutinei și plictisului? Plecați pentru propria dumneavoastră plăcere, nu pentru a vă întoarce acasă cu suvenire de doi bani bucata și gata să faceți comparații șovine. Un creion și un carnețel în geanta dumneavoastră sunt de ajuns. Mulți oameni se tem de instabilitate. Alții detestă situațiile fixe, lipsite de surprize. Iar altora nu le place ca două zile să semene una cu alta. Însă un drum poate fi fascinant tocmai pentru că nu știm unde duce. Ce bucurie să pleci spre o destinație necunoscută, fără constrângeri sau îndatoriri, cu un bagaj minuscul și tot universul la dispoziție! Să găsești mulțumirea în simplul fapt de a fi acolo, fără nimeni sau nimic altceva, fermecați de frumusețea peisajelor, de chipurile noi... Aceste noi sfere vor lăsa o urmă de neșters în sufletul dumneavoastră.

Râdeți, fiți fericit

Râsul este necesar. El ne purifică pe dinăuntru. În anumite spitale din India, râsul e folosit ca o formă de terapie. Râsul vă scapă de riduri și ajută diversele emoții suprimate să iasă din nou la suprafață. Cine nu râde niciodată e cu siguranță bolnav.

Concentrați-vă asupra momentului prezent, e suficient de bogat prin sine însuși. Spuneți-vă că toate trec, chiar și grijile și nefericirile. Și că nimic nu e permanent.

Alcătuiți o listă cu lucrurile care vă fac plăcere. Străduiți-vă să vă faceți cel puțin o mică bucurie pe zi. Lucrați în grădină, gătiți, plimbați-vă, beți ceaiul preferat în timp ce rontăiți o felie de pâine prăjită. Creați un obiect pe care să-l puteți admira apoi (o tavă de biscuiți, o grădină, un dulap aranjat impecabil...).

Bucuria de a trăi depinde de lucrurile mărunte, și nu trebuie să renunțăm la libertate, la modestie sau la amabilitate. Fericirea este un exercițiu fizic și mental pe care-l facem în fiecare clipă a vieții, o luptă continuă. Trebuie să știm cum să ne apărăm de orice, să ne facem din viață un adăpost. Și să știm că acolo unde se poate trăi se poate trăi bine.

Obiectivul nostru ar trebui să se rezume nu la a urmări acumularea de bunuri efemere, ci la a ne găsi fericirea și binele ultim în sufletul și în mintea noastră, la a fi liberi și a ne crea propria estetică a existenței.

Totul poate să ne facă fericiți. În fiecare clipă senină, ne împlinim, ne permitem să fim tot mai mult noi înșine. Multe gesturi mici din viața de toate zilele pot fi o sursă de fericire: să scrii o scrisoare, să organizezi o cină între prieteni, să faci ordine într-un dulap...

Dacă aveți visuri pentru viitor, înseamnă că încă mai credeți în propriile forțe. Atâta vreme cât continuăm să trăim, avem alegeri de făcut. Oamenii care se cred săraci sau nefericiți nu-și cultivă imaginația și lasă să moară în ei nenumărate lucruri care ar putea fi frumoase și profunde.

Găsiți liniștea înăuntrul dumneavoastră

„E fericit cel care crede că e fericit. Tot ce am eu e cu mine."
STILPON DIN MEGARA, secolul III î. Hr., discipol al lui Socrate

Nicăieri altundeva omul nu găsește mai multă liniște și izolare ca în propriul său suflet, mai ales dacă posedă, în forul său interior, aceste noțiuni asupra cărora îi e de ajuns să se aplece pentru a dobândi pe dată o seninătate desăvârșită.

Așteptați-vă și la lucruri rele, acceptați viața și zâmbiți

Acceptați inevitabilul cu resemnare și grație și spuneți-vă că, pe undeva, asta vă ajută. Evitați ce puteți evita și înfruntați restul cu răbdare și hotărâre.

A accepta mental cea mai nefericită variantă cu putință ne ajută să scăpăm de îndoială, de speranțele false, de îngrijorări. Când ne spunem că totul e pierdut, înseamnă că urmează să câștigăm ceva. Faptul că nu acceptăm viața așa cum este ea ne împiedică să evoluăm. Într-o singură zi, suntem deopotrivă discipoli și maeștri. Înțelepciunea constă în a ști ce să faci într-un moment anume. Când vom renunța să ne mai opunem inevitabilului, vom putea în sfârșit să trăim din plin.

Acceptați nefericirea fără a încerca să o negați și descoperiți frumusețea oriunde v-ați afla. Treziți-vă devreme și faceți puțină mișcare, ca acei vârstnici din Beijing pe care îi mai putem vedea și azi practicând Ki Gong în parcurile din oraș. Trăiți după cum vă e firea, în ritmul anotimpurilor.

Marc Aureliu ne sfătuia în *Meditațiile* sale să evocăm unele dintre persoanele cărora le datorăm un lucru sau altul și care au fost, într-un fel, modelele noastre; persoane care ne-au oferit elementele cu ajutorul cărora ne-am cizelat comportamentul și principiile de conduită: „Nu e vorba despre posibilitatea de a alege între diferitele tipuri de existență care îi sunt propuse. Dimpotrivă, trebuie să i se spună omului că nu are de ales și că, în această perspectivă panoramică pe care o are asupra lumii, trebuie să înțeleagă bine că toate splendorile care pot fi găsite în cer, totul este strâns legat de miile de suferințe ale corpului și sufletului, de războaie, de jafuri, de moarte și de durere. Cine știe de ce trebuie să se bucure a atins punctul suprem."

Viața și moartea

„Esențialul nu e să trăiești, ci să trăiești bine."

PLATON, *Criton*

Singurul mod de a trăi cu adevărat este să apreciem fiecare clipă. Conștientizarea faptului că urmează să ne stingem ca o lumânare ne obligă să profităm la maximum și să facem astfel încât să trăim cumpătat, adevărat și având mereu în minte sentimentul propriilor limite. Astfel putem dobândi pacea mentală care ne pregătește chiar și pentru ce e mai rău. De unde și eliberarea energiei. Din moment ce avem un timp limitat pe acest pământ, trebuie să-l trăim cât mai fericit cu putință în condițiile date.

Faceți primul pas, apoi următorul, dar nu priviți nici prea mult în față, nici prea mult în urmă. A trăi, la urma urmelor, nu înseamnă doar a mânca, a dormi și a ne petrece timpul așa cum putem. Cu toții ar trebui să aspirăm la un singur lucru: să fim noi înșine. Adesea, ne punem prea multe întrebări legate de sensul vieții, ca să ne dăm seama apoi că răspunsul nu stă în cuvinte, ci în acele momente în care am uitat care era întrebarea! Scopurile, ambițiile noastre nu sunt decât substitute, o sublimare a senzației de „a trăi". În fiecare etapă a dezvoltării noastre spirituale, corpul este cel mai bun aliat pe care-l avem. Cu cât o persoană are o viață mai plină de spiritualitate, cu atât știe mai bine să trăiască în prezent și mai profund în propriul său corp. Trebuie să acceptăm în viață o anumită doză de nebunie, să nu căutăm mereu cauzalitatea și să primim cu brațele deschise misterul. Cine a avut un vis frumos, spunea Henry Miller, nu se va plânge niciodată că și-a pierdut vremea. E bucuros, căci a participat la o experiență care i-a înălțat și i-a înfrumusețat realitatea.

În secolul al XIX-lea, occidentalii au început pentru prima dată să confunde spiritul cu intelectul. Nu au mai făcut diferența dintre minte și suflet. Sufletul are nevoie de plăcere, așa cum mintea are nevoie de idei și corpul de mâncare. Beți șampanie, studiați filosofiile New Age și trăiți fiecare minut ca și cum ar fi ultimul. Nu putem fi fericiți decât dacă instinctele naturale ne sunt satisfăcute pe deplin. Luați viața așa cum vine lăsându-vă în voia zilelor, a nopților și a anotimpurilor. Iubiți omenirea în infinita ei diversitate.

Baloanele de săpun ale fericirii false se sparg în fața durerii provocate de pierderea cuiva drag, însă o viață fericită presupune să ne apropiem din ce în ce mai mult de desăvârșire. Aveți grijă de sănătatea dumneavoastră și străduiți-vă să păstrați echilibrul între minte și emoții. Treptat, pierderile și moartea nu vi se vor mai părea nici mai mult, nici mai puțin importante decât câștigurile și viața. A trăi este o artă care își atinge punctul maxim atunci când omul nu mai este nevoit să muncească pentru a supraviețui. Generația noastră va vedea cum din ce în ce mai multe persoane vor ajunge la vârsta de o sută, o sută cinci, o sută zece ani. A venit, deci, vremea să ne pregătim pentru acești ani minunați care ne așteaptă și să facem astfel încât să întrunim toate condițiile necesare pentru a-i trăi din plin. Nu vă abandonați visurile. Și ca să fiți fericit, duceți o viață cât mai simplă.

Lista celor 1000 de mici plăceri personale

Cuprins

Introducere 9

Partea întâi. Materialism și minimalism 13
1. Excesele materialismului 15
   Greutatea posesiunilor (la propriu și la figurat) 16
   Casa: spuneți nu aglomerării 22
   Lucrurile: ce dăm la o parte, ce păstrăm? 34
   Garderoba: stil și simplitate 47
2. Avantajele minimalismului 60
   Timpul: cum să-l pierzi mai puțin pentru a profita de el mai mult și mai bine 60
   Banii, sluga și stăpânul nostru 70
3. Etică și estetică 76
   Nevoia de frumusețe 76
   „Mai puțin pentru mai multă" ordine și curățenie 82

Partea a doua. Corpul 91
1. Dumneavoastră și frumusețea 95
   Eliberați-vă corpul prin îngrijire atentă și somn 103

2. Ritualul de înfrumusețare al unei minimaliste 106
Pielea, părul, unghiile 106
Spuneți adio impurităților 118
Fără săli de sport 125
3. Mâncați mai puțin, dar mai bine 131
Excesele în alimentație 131
Masa: sobrietate și rafinament 135
Câteva sfaturi dietetice pentru a „e-li-mi-na" 140
Reînvățați senzația de foame 146

Partea a treia. Mintea 167
1. Ecologia interioară 171
Purificați-vă spiritul 171
Controlați-vă mintea 182
Concentrare și meditație 184
2. Ceilalți 191
Simplificați-vă agenda 191
Când sunteți împreună cu altcineva 192
Altruism și singurătate 198
3. Șlefuiți-vă ca și cum ați fi un giuvaier 204
Fiți gata de schimbare 204
Lectura și scrisul 212
Exercițiile și disciplina 218
Economisiți-vă energia 228

În concluzie 234

Lista celor 1000 de mici plăceri personale 241

SAVOIR-VIVRE®

Tărâmul lămâilor, Helena Attlee
12 creatoare care au schimbat istoria, Bertrand Meyer-Stabley
Hârtia. O elegie, Ian Sansom
Jurnal de lectură, Alberto Manguel
Lit Kit, Sandra Newman
Arta esenței, Dominique Loreau
Tot ceea ce trebuie să știe bărbatul genial, Oliver Kuhn
Tot ceea ce trebuie să poată bărbatul absolut, Oliver Kuhn
Luxomania, Edwige Martin
Dicționar din dragoste de vin, Bernard Pivot
Istorie pentru cei care se tem de istorie. De la Napoleon am învățat să nu ne spălăm, Sebastian Schnoy
Arta orizontalei. Laudă tolănitului, Bernd Brunner
Vă spun sincer, mint perfect sau arta compromisului, Ute Ehrhardt, Wilhelm Johnen
Animalariul universal al Profesorului Revillod, Miguel Murugarren

În curând:
Bogații și istoria lor, John Kampfner
Enciclopedia sublimului, Jessica Kerwin Jenkins
Istoria parfumului, Mandy Aftel
Cartea din nufăr, Svetlana Dorosheva
Dicționarul imposibilului, Didier van Cauwelaert
Cititor în pădurea din oglindă, Alberto Manguel
Arta de a gândi limpede, Rolf Dobelli
Arta greșelilor. Cum să NU scrii un roman, Sandra Newman, Howard Mittelmark
33 de lecții de filozofie de și pentru băieții răi, Alain Guyard
Maimuța din tine, Jürgen Brater
Puterea la putere, Reiner Neumann
Eu. Și cu asta basta!, Jennifer Ouellette
Luna și fața ei nevăzută, Bernd Brunner

CADRIL®

Doamnele de marți, Monika Peetz
7 zile fără, Monika Peetz
Toți oamenii sunt mincinoși, Alberto Manguel
Extraordinarul voiaj al unui Fakir
care a rămas blocat într-un dulap Ikea, Romain Puértolas

În curând:
Doamnele de marți, în derută, Monika Peetz
Ciudat lucru mai e și lumea, Jean d'Ormesson
Adio, nobili! sau noblesse oblige, Christine Gräfin von Brühl
101 de nopți
Cerneala, Fernando Trías de Bes

NOBLESSE®

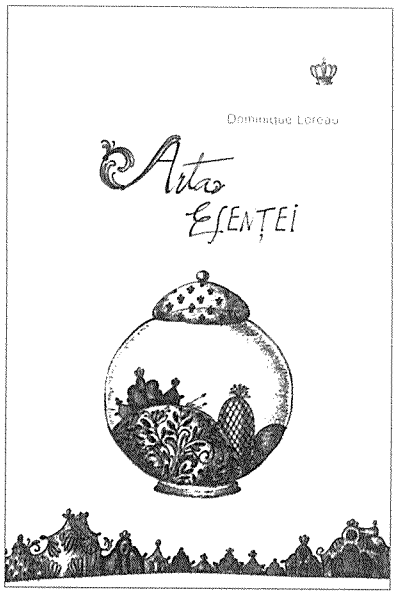
Regi, războaie și cocote, Cristoph Schulte-Richtering
Înalta societate, Alexander von Schönburg
Lux lexicon, Alexander Marguier

ZOON POLITIKON

Știința politică autentică, Pierre Manent
Imaginația morală, Russell Kirk

SAVOIR-VIVRE®

O colecţie de formare şi rafinare a personalităţii, *à la légère*, fără nicio declaraţie de intenţie programatică.
Enciclopedii şi alte lucrări capabile să corecteze micile imperfecţiuni şi să răspundă la marile întrebări cu graţie, umor şi inteligenţă, pentru cititorii care îşi caută bucurii oneste într-o lume a speranţelor amânate.



Adio, superfluu! Bonjour, simplitate! O carte care te învaţă să arunci. Să arunci tot ce este superfluu. Şi lucruri, şi gânduri, şi amintiri. Să îţi faci loc în tine, pentru tine.

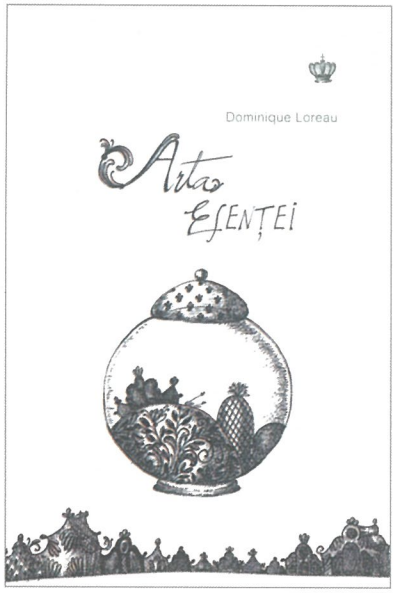
O filosofie simplă, o terapie esenţială, o artă.
Arta esenţei, o carte-cult, care promite şi nu întârzie să dăruiască. *Un vrai bonheur!*

„Simplitatea vieţii nu înseamnă sărăcie, ci fundamentul rafinamentului."

WILLIAM MORRIS

„Cea mai mare comoară este să poţi să fii fericit cu puţin. Pentru că puţinul nu îţi va lipsi niciodată!"

SENECA



Adio, superfluu! Bonjour, simplitate! O carte care te învață să arunci. Să arunci tot ce este superfluu. Şi lucruri, şi gânduri, şi amintiri. Să îţi faci loc în tine, pentru tine.

O filosofie simplă, o terapie esenţială, o artă.
Arta esenţei, o carte-cult, care promite şi nu întârzie să dăruiască. *Un vrai bonheur!*

„Simplitatea vieţii nu înseamnă sărăcie, ci fundamentul rafinamentului."

WILLIAM MORRIS

„Cea mai mare comoară este să poţi să fii fericit cu puţin. Pentru că puţinul nu îţi va lipsi niciodată!"

SENECA

BAROQUE BOOKS & ARTS®

Stabilită în Japonia de peste douăzeci de ani, Dominique Loreau este pătrunsă de maniera de viaţă a ţării sale de adopţie, ce se bazează pe principiul „Moins pour plus" aplicat în toate domeniile, de la materie până la spirit. Purifică-ţi sufletul, goleşte-ţi şifonierul, renunţă la cumpărăturile compulsive, mănâncă frugal, îngrijeşte-ţi corpul şi numai atunci îţi vei bucura şi spiritul. De la arta de a vă simţi bine „chez vous" la arta de a fi fericiţi „en vous", Dominique Loreau transpune principiile Orientului pentru Occident, plecând de la dictonul japonez care spune că: „Perfecţiunea nu constă în a face lucruri neobişnuite, ci în a face lucruri obişnuite într-un mod neobişnuit."

„Spaţiu, lumină şi ordine, iată de ce are nevoie omul ca să trăiască, pe lângă o farfurie cu mâncare şi un pat."

LE CORBUSIER

ISBN 978-606-93227-5-8

rfi ROMÂNIA

www.baroquebooks.ro

la légère, fără nicio

imperfecțiuni și să
, pentru cititorii care
nate.

Ritualul scrisului

„Am ritualurile mele, un scenariu foarte meticulos, stilourile mele, o hârtie specială, o oră anume din zi, un aranjament strict al lucrurilor din jurul meu, cafeaua mea la temperatura potrivită..."

DOMINIQUE ROLIN

Aveți încredere în forțele proprii

„Suntem făcuți din substanța viselor, iar mărunta noastră viață e înconjurată de somn."

SHAKESPEARE

Resursele noastre sunt mult mai bogate decât ne putem închipui.

Aveți încredere în propriile forțe și veți descoperi că totul (sau aproape totul) este posibil. Dacă trăiți potrivit aspirațiilor și visurilor dumneavoastră, veți obține ceea ce doriți. Dacă vă sporiți eforturile în vederea unui scop precis, veți obține rezultate surprinzătoare. Alegeți să credeți că vi se vor întâmpla lucruri benefice.

Oamenii care au „reușit" în viață (o situație bună, o familie fericită) nu se îndoiesc de capacitățile lor de a obține ceea ce-și doresc. Succesul își are rădăcinile în minte și se concretizează în lumea materială, niciodată invers. Pentru a avea prosperitate, trebuie să o fi creat în minte, mai întâi. Gândurile au o putere incredibilă.